应该读点心理学

学习心理学 做受人欢迎

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 掌控情绪：别让情绪影响你的健康
- 健康与情绪密不可分
- 保持良好的情绪
- 情绪失控的后果
- 如何打破巴纳姆效应
- 齐氏效应：摆脱紧张的心理困境
- 永葆乐观：生命因乐观而精彩
- 生命因乐观而精彩
- 抛开悲观，拥抱乐观
- 学会等待：平息浮躁摇曳的情怀
- 摆脱抑郁，让阳光驱散阴霾
- 摆脱抑郁的纠缠
- 是什么使你不快乐
- 韦奇定律：时刻坚持希望和信念
- 执著于梦想
- 抛开依赖：自立是新生命的希望
- 克服依赖心理
- 好心态成就好命运
- 保持乐观的心态
- 保持一颗平常心
- 缺憾即是圆满
- 自信的人生最美
- 如何树立自信
- 犹豫不决是最笨的选择
- 凡事当断则断
- 克服优柔寡断
- 正确认识自己
- 经营自己的长处
- 用耐心将重复进行到底
- 成功在于持之以恒

- 苦难中的自信和自爱
- 挫折必然定律：坚强无法被征服
- 爬起来，就是成功
- 幸福递减定律：别让幸福从你的生活中溜走
- 学会感受幸福
- 让感恩与慷慨之神接近
- 学会感恩
- 拥抱热情，你才会拥有快乐
- 快乐如此简单
- 拥挤会影响我们的心理状态
- 别让噪音害了你
- 给父母找点儿事儿做
- 理解孩子的逆反心理
- 应该怎样爱孩子

掌控情绪：别让情绪影响你的健康

我们通常所说的情绪，是指感觉及其特有的思想、心理和生理状态、行动的倾向性。情绪的主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的；可以积累，易夸大其词；会影响行为，也可以经疏导而加速消散。

情绪是对身体变化的知觉，即当外界刺激引起身体上的变化时，我们对这些变化的知觉便是情绪。美国心理学家詹姆斯认为：人并不是因为愁了才哭、生气了才吵、怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭了才愁、因为吵了才生气、因为发抖了才害怕。

据心理学家研究，人的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。无论是对学习还是对社会适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。心理学家劝诫那些情绪容易受外界干扰的人，应先处理好心情，再投入精力处理事情。

健康与情绪密不可分

积极的情绪状态可以增强人的抵抗力，消极的情绪状态则会对身体构成一定的伤害。我国古代就有“内伤七情”之说法，认为当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时，就会产生生理疾病。

现代医学认为，很多疾病的发生，都不是器质性的病变，而是与精神状态不佳、情绪异常有关；经常、长期的消极情绪所引起的神经长期过度紧张，会导致身心疾病。大量的临床医学研究表明，充满心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪体验的人，免疫力减弱，容易患癌症。据有关方面统计，经常忍气吞声的人得癌症概率是一般人的三倍。“忍气吞声”型的人，往往过度克制自己，压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪，这些恶性情绪长期作用于大脑，会导致内分泌紊乱，降低人体免疫功能，从而给癌症以可乘之机。

情绪除了影响人体免疫系统而不利人体健康外，还会通过影响人的行为方式、心理适应、社会支持等决定身体健康的重要因素而影响人体健康。而人的身体健康反过来又会影响情绪，因而通过情绪也可推断人的健康状况。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。三国时东吴的大都督周瑜，因为妒忌多疑、心胸狭窄，而被诸葛亮活活气死。与他们相反的是跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

保持良好的情绪

现代医学大量资料证实，抑郁症和精神分裂症患者，大多是性格孤僻，不能适应社会生活所致。

一个人身体健康，往往表现为精力充沛、心情开朗，倘若长期疾病缠身，则容易引起忧郁情绪。

既然情绪对健康的影响如此重要，那么，保持良好的情绪就是我们保持身体健康的根本。以下几点建议可以帮助我们培养健康的情绪。

1.培养幽默感

研究发现，在问题面前，经常运用幽默作为应对机制的人，健康问题就比较少；而运用哭喊作为应对机制的人，健康问题相对要多很多。

2.增加愉快的生活体验

增加令人愉快的体验，可以减弱消极情绪状态，而提高A型免疫球蛋白，提高免疫反应能力。这样，即使偶尔遇到不愉快的事情，也不至于发生过于强烈的情绪反应。

3.使情绪获得适当表现的机会

情绪是生活的组成部分，对起伏的情绪不必也不可能一概予以抑制，而应选择适当的方式，如运动、旅游、倾诉等，给情绪适当的发泄机会。有机会倾诉自己的痛苦并得到他人的安慰，能够极大地改善健康功能，增强免疫系统功能。

4.换一个角度看事情

很多从表面看令人生气或悲伤的事件，如果换一个角度，用另外一种眼光去看，常常可发现一些正面的、具有积极意义的东西。

5.要有自己的事业和追求

有了自己的事业和追求，并积极地为之奋斗，人就会体验到一种发自内心的满足，进而产生积极的情绪。

6.积极参与社会交往

社会交往能使人产生积极的情绪体验，积极的情绪体验又会使人们更积极地与人交往，更好地适应环境、应对突发事件，从而形成一个良性循环。

7.对问题当机立断

犹豫不决会引起不良情绪，损害身心健康。因此不要太过追求完美，宁可偶尔出些小错，也不要为一些问题左思右想。

事实上，现实生活中的许多灾祸，都是在情绪无法得到正常宣泄的情况下，采取了失去理智的疯狂举动造成的。

每个人在一生中都会产生数不清的意愿、情绪，但最终能实现、能满足的却并不多。在大多数情况下，我们会想着千方百计把情绪压抑下去、克制下去，而不让它发泄出来。但是，即使一个人能做到在压抑、克制，也只说明情绪从“显意识层”，转移到了“潜意识层”，而它对人们的影响仍然存在，而且一直在找机会真正发泄出去。

因此，对于无法得到满足宣泄的情绪，最好的办法是疏导，而不是堵塞。因为堵塞只能是暂时的，到一定程度就会造成“决堤”，那时情况失控，就更严重了。

心理驿站

1.良好的情绪是健康的保障；

2.身体的健康状况会造成心理的困扰；

3.通过各种方式培养健康的情绪。

巴纳姆效应：不要让他人左右了你的情绪〖HJ3.4mm〗

在生活中，人们无时无刻不受到他人的影响和暗示。比如，你可能不止一次发现过这样一个现象，在公共汽车上，一个人打哈欠以后，接下来他周围会有几个人也忍不住打起了哈欠。这种来自外界信息的暗示，会使你产生自我认知的偏差。这种偏差有时会影响到认知的正确度。有位心理学家给一群人做完明尼苏达多相人格检查表后，拿出两份结果让参与者判断哪一份是自己的结果。这两份结果中，一

份是参与者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参与者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

心理学研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述。即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。一些星座、属相等方面的测验，其结果都是一些一般性的模糊的话，符合每个人的平均心理，让你认为很像自己。正如一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师对自己的表演作出的评价，他说他的表演之所以能够受到大家的欢迎，就是因为他所表演的节目中包含了每个人都喜欢的成分，从而使得“每一分钟都有人上当受骗”。因此，心理学家便将这种倾向于相信笼统性描述的心理特征命名为“巴纳姆效应”。

情绪失控的后果

从情绪方面来划分，人的性情大致可以分为两大类：理智型和感情用事型。理智型的人是情商很高的人，在所有的事情面前都能够做到冷静沉着，三思而后行，他们能够控制自己的情绪。感情用事型的人是情商相对较低的人，在面对外界的影响时，他们往往随性而为，不计后果。如此一来，他们就会陷入巴纳姆效应的泥淖而无法自拔。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。刘易斯·福克斯以绝对优势将其他选手甩到身后。决赛时也非常顺利，已经胜利在望了，只要再得几分他便可以稳拿冠军了。可是，就在这时，一只苍蝇落在了主球上，于是他赶忙挥手将苍蝇赶走了。可是，当他再次俯身准备击球的时候，那只苍蝇又落到了主球上，这时，刘易斯·福克斯的情绪发生了一些变化，他开始因这只讨厌的苍蝇不断落到主球上而生气。更让他生气的是，那只苍蝇仿佛是有意要与他作对，只要他一回到球台准备击球，那只苍蝇就会重新落到主球上来。这时，刘易斯·福克斯的情绪恶劣到了极点，他终于失去理智，难以抑制的愤怒使得他突然用球杆去击打苍蝇，结果球杆触动了主球，裁判判他击球，他也因此失去了一轮机会。经过这一番折腾，刘易斯·福克斯一下子方寸大乱，在后来的比赛中连连失利，而他的对手约翰·迪瑞却愈战愈勇，迅速赶了上来并将其超越，最终赢了这场比赛。第二天早上，人们在河里发现了刘易□斯·福□克斯的尸体，他投河自杀了！

一名所向无敌的世界冠军居然被一只小小的苍蝇打败！这显然有些不可思议。其实，在很多人看来，刘易斯·福克斯当时完全没有必要去管那只苍蝇的事情，随它去好了。

一个在台球方面具备如此造诣的选手应该明白，一只苍蝇落到主球上几乎不会影响击球，但是就是因为一时的冲动，他输掉了比赛。这显然是得不偿失的。其实这还不是关键，这次失败了，下次还可以再来，情绪失控了一次，下次就应该控制。然而，这位世界冠军却没

有做到这一点。在因一次不理智的行为造成严重后果后，他不是去考虑如何控制自己的情绪，而是再一次以一种更加不理智的行为来把悲剧上演——自杀。

每一个人都应努力做自己情绪的主人，都应在至关重要的时刻保持理智。即使当时没能左右自己的情绪，也应努力使自己在最短的时间内恢复理智，这样才能把损失降到最低。

我们都是社会上的人，不可能单独存活于世上，在生活上必然有外界的变化影响着我们。比如，他人的言行举止，自然环境的冷暖变化，客观事物的更替，等等。这时倘若我们不能以平静的心态来对待，就很难收获轻松与快乐。

如何打破巴纳姆效应

由于巴纳姆效应具有笼统性和一般性的特点，因此使得很多描述似是而非，从而影响人们的真实判断。一旦判断出现了偏差，就很容易导致人情绪失控。而情绪失控的后果我们是知道的，所谓“冲动是魔鬼”，这个“魔鬼”会阻碍你成功，会掠夺你的快乐……因此，我们必须要打破巴纳姆效应，做自己情绪的主人。这就需要我们调整自己的心态，时刻以平常心去面对眼前发生的一切。

如果有人对你恶言相加，不要马上去反击，试试做几个深呼吸，在心里告诫自己不要冲动，要三思而后行，或者尝试着用数数法，在心里默默地从一数到十，让自己慢慢平静下来，告诉自己生气是拿别人的错误惩罚自己，当你想通了，你就不会再有那么大的情绪波动了，也就不会受他人地影响了。

一天，著名作家哈里斯和他的朋友在街上闲逛。哈里斯看见一家卖报纸的小摊，就向摊主买了一份报纸，并且很有礼貌地说了一声“谢谢”，没想到这个摊主给了哈里斯一个臭臭的表情。朋友很气愤，当哈里斯跟他朋友又走了一段路后，朋友终于忍不住了，问道：“你不认为刚才那个摊贩的态度很差吗？对此你不感到气愤吗？”

哈里斯笑笑说：“我每天来他这里买报纸，他都是这样的，这没什么啊！”

朋友更惊讶了：“他每天对你的态度都是这样差，你为什么还是每次都很有礼貌地跟他说谢谢呢？”

哈里斯笑着对朋友说：“我们何必让别人来影响自己的心情呢！”

是啊！情绪是自己的，何必让别人来左右呢？快乐是自己的，何必让别人来掌控呢？生活在别人的眼光中是很累的。生活是自己的，何必那么在意别人的看法呢？人生不如意事十之八九，倘若斤斤计较，便永远得不到平和。不如学着多一点豁达，多一分宽容，多一些理性，让愤怒、忧郁像滴落在旱地上的一滴水，瞬间蒸发。

心理学家指出，一个成熟而心理健康的人，通常都对“自我”有一个清晰而持续的概念，能够做到比较客观地认识自我。倘若一个人缺乏对自己的清晰而完整的概念，那么这个人的“自我”的各个部分便是松散的、含混不清的，他也会因此而缺乏生活目标，从而失掉生存的价值感和充实感。如此一来，便很难应付复杂的社会生活。

因此，我们要做的是：客观认识自己。自我认知能力提高了，对外界事物的认知能力自然也会跟着提高，从而使自身减少情绪化，增强理智性。这就好比在头脑中装上了一个控制情绪活动的“阀门”，让情绪活动听从理智和意志的节制，而绝对不能任其自流。凡是能有效地节制情绪的人，也就能基本保持情绪的平静和稳定，这是取得成功的关键。□〖HJ〗

□〖KG8〗〖XCXLC.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-2〗〖GK0！8〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗□〖HJ0〗

1.不要把自己快乐的钥匙交到别人的手上；〖XCXLA.EPS，JZ;P〗

2.学会调节自己的情绪才能有正确的判别能力□□

〖XCXLB.EPS，JZ;P〗〖KG-1*2〗3.容易被别人左右情绪的人很难成功。

齐氏效应：摆脱紧张的心理困境

心理学中所说的“齐氏效应”，是指人们因工作压力而导致的心理上的紧张状态。它来源于法国心理学家齐加尼克的一个实验——“困惑情境”实验。齐加尼克找来一批被试者，并将他们平均分成两组，然后要求他们在相同的时间里去完成20项工作。其间，齐加尼克对一组受试者进行干预，使他们因被打扰而未能完成任务；而对另一组，齐加尼克则毫不干预，让他们顺利完成全部工作。实验结果是，虽然这两组被试者在接受任务时都呈现一种紧张状态，但是，那些顺利完成任务者的紧张状态却逐渐消失了；而那些未能完成任务者的紧张状态却持续存在，他们的思绪依然被那些尚未完成的事情困扰着。这后一种情况便被称为“齐氏效应”，也叫“齐加尼克效应”。它告诉我们：一个人在接受一项任务时，就随之产生了一定的紧张心理，这种紧张心理只有在任务完成后才会彻底解除。倘若任务没有完成，则紧张心理将持续不变。

精神之弦不可过紧

我国古代有这样一则寓言故事：

师傅正在传授徒弟射箭的技巧。

师傅问：“你的臂力强吗?”

“当然了!七石的弓(古代以石论弓的强度)，我常把弓拉满几个时辰都不放。”言语间自豪之情难以掩饰。

“很好！现在我要你把箭射出去！看看你能射多远!”师傅说道。

信心百倍的徒弟忙用自己拉满的七石的弓将箭射了出去。

师傅看后，也跟着射出一箭，用的是自己六石的弓，但是却比徒弟射的远很多。

看着徒弟惊讶的表情，师傅开口了：“强弓要虚的时候多，满的时候少，才能维持弹性，成为强弓。倘若弦总是被拉紧的，就不可能射出有力的箭了。”

原来，箭射得是否足够远，并不单单倚靠弓的强度。绷得越紧的弦就越容易断。人的精神又何尝不是如此呢？如果一味将自己置身于紧张的学习、工作中而不得丝毫休息的时间，忽略我们自身的生理和心理的承受压力，那就得不偿失了，甚至会本末倒置。

〖YM4”FZ@％（0，0，0，0）＃-14.5mm％-105.5mm＝10〗

如今，随着现代科学技术的飞速发展、知识信息量的快速增长，我们所要承担的工作量以及要学习的知识量也相应地大大增加，工作节奏、生活节奏越来越快，心理负荷日益加重。

学生学习紧张，运动员训练紧张，职场人员工作紧张……这个社会上的人们几乎都难以避免“齐氏效应”的困扰。很多时候，那些亟待解决的问题或尚未完成的工作，会如影随形。

其实，人在做事情的时候是需要适度的精神紧张的，这是人类解决问题的必要条件。因为，适度的紧张，可以集中人的注意力，帮助人迅速找出解决问题的方法。但是，我们常说万事过犹不及，倘若过度紧张了，就可能会因此导致失误和失败。人在高度紧张的状态下，浑身肌肉收缩，呼吸局促，心跳加快，思维也会停滞。在极端的情况下，甚至会大脑中一片空白。这种状态下，做任何事情都不会有好的效果。考试时如果过于紧张，不仅会影响答题速度，还会影响做题的正确率，百米冲刺中如果过于紧张，不仅不会让你跑得更快，还很可能导致你迈不动双脚。

另外，人如果长期、反复地处于超胜利强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，这不仅不利于心理的健康，同时也不利于身体的健康。

消除紧张的心理

心理学家认为，放松状态最有利于激发人的心理潜力。在放松的状态时，人的状态能发挥到最好，潜力能得到最大限度的释放。

放松状态也叫“假消极状态”。这种表面的放松和消极是一种假象，而这种假象下大量的心理过程在正常展开：精神状态在形成，自

由联想在浮现，个人情绪在起伏……而在这放松状态下展开的心理过程丝毫不使人感到疲劳。在这种完全放松、精力充沛的精神状态下，一个人的记忆力最强，思维能力最佳，潜能发挥最完全。至于如何消除紧张的心理情绪实现这种放松状态，我们可以按照心理专家的建议尝试以下几种方法：

1、平衡心态，放下压力

北京奥运会射击冠军杜丽在顶着上届奥运冠军、在自己家门口比赛以及为中国争得第一枚金牌的强大压力下，因精神紧张而造成了发挥失常。丢掉首金的杜丽在后面的比赛中调整心态，放下包袱，从而重新成功地为中国射击队夺得一金。因此说，

很多时候，同场竞技的对手与你实力相当，这个时候，谁能胜出，很大程度上取决于一个人的心理素质是否过硬。压力会让人无所适从，关键时刻，不能正常发挥。唯有心态平和了，才能在关键时刻发挥出色。

2、要学会自我接受

当你感到紧张时，不要与这种不安的情绪对抗，而是体验它、接受它，你可以问自己："我真的害怕吗？"然后你慢慢地做深呼吸，并持续一段时间，你的紧张心理就会有所缓解。

同时，用积极的态度鼓励自己："如果我感到紧张，那我确实就是紧张。但我不能因害怕而无所作为。"甚至你可以预见自己可能遇到的最坏结果，从而可以正视并接受它，这样可以帮助倾斜角从自我烦恼的意识中摆脱出来。在完全接受了它以后，你会发现你的害怕心理有时会彻底消失，有时只是减少。但是无论如何，相对以前而言，你会渐渐轻松一些。

3、做好充分的准备

坎贝尔说，他主持节目时永远不会慌乱，他的秘诀是做好准备工作。他认为，在准备过程中汲取资料固然重要，但更重要的是做准备

工作这个行动，并且知道自己已花了时间做准备工作。因做足准备工作而产生的信心不是做给别人看的，而是自己真的有信心。

4□保持精神饱满

女子射击总冠军陶璐娜在雅典奥运会的前一天晚上，由于紧张，一夜没有睡好，结果名落孙山。而在多哈亚运会上，她赛前美美地睡了一觉，第二天满怀自信地走上赛场，结果夺得金牌。她说："保持精神饱满绝对是件重要的事情。精神好，就不会紧张，自己表现就会稳定，并且更加出色。"

5□鼓励自己

大家都很熟悉的央视节目主持人倪萍，在第一次上台的时候也很紧张，甚至有些迈不动步子。但是，当她感觉自己胆怯或紧张时，就信心十足地对自己说："勇敢些，你是最棒的！"于是她便能抬头挺胸地走上舞台。倪萍说："人最怕自己吓唬自己。勇敢地战胜自己，就没有什么好紧张的了。"

6□以自嘲保全面子

惠普公司的前任女掌门人奥菲利亚在一次重要的谈判中，扣子掉了一粒，衣服不慎裂开了，这让自己和对方都很尴尬，于是她便开了个玩笑："时代的跃变要求我们跑步前进，当我想解开衣服奔跑时，发现自己没穿运动短裤。好吧！让我们赶紧结束眼下的谈判，好让我回家换装。"谈判圆满地结束了。可见，巧妙的自嘲可以让自己摆脱困境，更能缓解自己的紧张情绪。

当然，造成紧张的原因有时候是多方面的，而不是某一种影响。而我们的应对方法也要因情况制宜，但最重要的一点儿，就是把自己的心态摆放平和，放轻松一些，在你放松自己的时候，也许一切就OK了！

□□〖KG7〗〖XCXLC.EPS;P〗〖HJ0〗□

〖HJ〗〖KH-2〗〖GK0！6〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗□〖HJ0〗

1.紧张心理会让你在关键时刻发挥失常；〖XCXLA.EPS，JZ;P〗

2.学会给自己减压，紧张自然会减小□□

〖XCXLB.EPS，JZ;P〗〖KG-1*2〗3.在你力所不能及的情况下，不要太过追求完美。

永葆乐观：生命因乐观而精彩

有人这样解释乐观者和悲观者的区别：当半杯水放在面前，乐观者会说："真好，还有半杯水！"而悲观者却说："可惜，杯子已经空了一半。"由此我们可以看出，其实乐观者和悲观者的区别就在于他们看问题的角度不同。

心理学家说，乐观态度与悲观态度，都是人类典型的也是最基本的态度倾向，它影响着人们的生活方式。一位心理医生曾做过这样一个实验：他给患者服用安慰剂。并告诉患者这种安慰剂对治疗病痛有很好的效果，而事实上这种安慰剂只不过是心理医生用水和糖加上某种对人体无害的颜色配制而成的，它没有任何医疗作用。但是，如果患者相信药力，也就是说，当患者对安慰剂的药效持乐观态度时，就会有很显著的治疗效果。而倘若负责治疗的医生自己也确信这个处方，则，效果就更加显著。

同样，悲观态度也会影响到人的组织器官。一个意外的事故证明了这一点。一名男子意外地被锁在了一个冷冻车厢里，当负责拿着冷冻车厢钥匙的那个人在锁上车厢20分钟后又回来打开冷冻车厢时，却发现了那名被意外锁住后冻死在冷冻车厢内的男子。医生对该男子进行了检查，证实他的确是被冻死的。然而，冷冻车厢的负责人却说冷冻车厢并没有开着冷气。事实也的确如此，车厢内的冷气开关并没有被打开过。经过一番调查取证后，医生这样解释道：这位男子在被锁在车厢后，他清楚地意识到自己是在冷冻车厢里，如果出不去，就会被冻死。正是因为他确信，在冷冻的情况下是不能活命的，因此，导致极度的悲观，被冻死的悲观意识始终挥之不去，因此，导致了该男子的死亡。

心理学家对此为我们作出了解释，乐观主义者总是假设自己是成功的，就是说，他在行动之前，已经有了85％的成功把握。这种信心让他们更容易靠近快乐和成功；而悲观主义者在行动之前，却已经确

认自己是无可挽救了。这种灰心的情绪便会将他们与快乐、成功隔离。悲观者唯一的好处就是不会有太大的失望，但同时也看不到生活中的希望。

生命因乐观而精彩

很多事情，换个角度，换个心情去看待，结果可能完全不同。决定快乐的不是环境，而是心境。如果你选择的是快乐，那么快乐就会围绕在你的身边，但是如果你的眼里只看见烦恼，那么烦恼就会越来越多，直至最后让你窒息。

王凯这个人生性乐观，他单身的时候，与几个朋友一起住在一间只有七八平方米的房子里，有人问他："那么多人挤在一起，连转个身都难，有什么可乐的?"王凯说："朋友们在一起，随时都可以交换思想，交流感情，这还不是高兴的事吗？"

过了一段时间，朋友们一个个都成了家搬出去了，屋子里只剩下王凯一个人。每天，他依然很开心。别人又问："你一个人孤孤单单，有什么好高兴的？"王凯说："我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向老师请教，这怎么不令人高兴呢？"

几年后，王凯也结婚成家了，一家人搬进了一座楼房里，他家住一楼。一楼不安静，不安全，也不卫生，上面有时还会扔东西下来。可他依然很高兴。别人不解，又问他："你住这种地方，也感到高兴吗？"王凯说："你是不知道住在一楼的妙处啊！进门就是家，不用爬楼梯；搬东西方便；有朋友来访，不用四处打听；而且还可以在空地上种植花卉……"

又过了一年，王凯把一楼让给了一对腿脚不方便的老年夫妇，自己同家人搬到了那对老年夫妇住的顶楼。顶楼夏天热冬天冷，而且爬起来还非常累，但他依然快快乐乐的。旁人又不解地问道："顶楼相比你的一楼差远了吧？"王凯笑着说："一楼自有一楼的好处，但是顶楼的好处也很多啊！顶楼看书时光线好，白天和夜晚都会非常宁静，而且每天上下楼可以锻炼身体……"

有这样一句话：“世上没有非走不可的路，没有非想不可的人，没有非做不可的事，让该来的来，该去的去，这样你我就有一颗快乐的心。”的确，快乐无处不在，只不过是因为每个人看问题的角度不同，思考问题的出发点也不同，那么得到的结论也就不尽相同。

悲观和乐观，只是一念之间，然而，通过这一念之间看到的世界，却有着天壤之别。生活中的很多事情，都存在着相互对立统一的两面，我们应该看到它们的另一面，凡事往好处想，朝着乐观的方向走，希望、幸福和快乐将会变得无穷。

抛开悲观，拥抱乐观

人的一生有很长的路要走，在我们开始起步的时候，应该抛开悲观情绪上路，这样，在以后的路途中，你会发现许多美丽的风景。那么，如何抛开悲观情绪呢?我们可以尝试以下几点：

1.不要害怕人生的旅途中会出现灾难，要懂得积极态度所带来的力量，要坚信希望和乐观能引导你走向胜利。

2.以幽默的态度来接受现实中的失败。有幽默感的人，才有能力轻松地克服厄运。

3.即使处境危难，也要保持乐观，努力寻找走出逆境的办法。相信凡事都会有解决的办法。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。

4.学会放弃。面对巨大的重创，冷静地分析一下自己所处的环境，放弃该放弃的东西，你会发现，其实一切并没有那么难。

5.无论多么严峻的形势向你逼来，你都要努力去发现有利的因素。这样，你就会发现自己到处都有一些小的成功，自信心自然也就增长了。

7.失败的时候，想想以前自己取得的成功，会给你带来巨大的自信。

8.闲暇时间里，多接近乐观的人，培养自己乐观的态度。

9.悲观不是天生的，就像人类的其他态度一样，悲观不但可以减轻，而且通过努力还能转变成一种新的态度——乐观。

10.要意识到自己是幸福的。不要在烦恼袭来时，觉得自己是天底下最不幸的人。其实上帝是公平的，在为你关闭一扇窗的同时，肯定会为你打开一扇门，只是，这扇门有时需要你自己去找。

一个人的一生中，最残酷的事莫过于带着一双悲观的眼睛来看世界，因为透过悲观的眼睛，生命也会变成暗淡的色彩，再也没有绚丽

和彩虹，再也没有阳光和温情……其实生命中有很多绚丽的色彩，只要把悲观的眼泪抹掉，阳光会到处明媚，生命会因此而绚丽。

当我们用“世上无难事”的人生观来思考问题时，每件让你烦恼的事情都不再是煎熬，懂得一笑置之的人，有着一颗坚强的心，面对悲痛，当我们能一笑而过时也就意味着我们将会有莫大的幸福。不可抗拒的困难有很多，但是，如果我们带着那颗坚强乐观的心，人生就会变得格外美好。□□

心理驿站

〖HJ〗〖KH-7〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.人生最残酷的事莫过于带着一双悲观的眼睛来看世界；

2.悲观不是天生的，通过努力你可以把它转变成乐观；

3.相信那句话：上帝在为你关闭一扇窗的同时，肯定会为你打开一扇门。

学会等待：平息浮躁摇曳的情怀

在我们的心灵深处，总有那么一种情愫使我们茫然不安，无法宁静，这种情愫叫浮躁。浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相互交织的病态社会心理，浮躁的人一般容易见异思迁，他们做什么事情都没有恒心，不安分守己，总想投机取巧。人一旦浮躁，就会终日心神不宁，焦躁不安，长此以往，容易丧失收放自如的生命弹性。

浮躁摇曳的情怀

浮躁，对我们生活的影响越来越大，其特点主要有以下几点：

1.心神不宁。面对急剧变化的社会形势，心中没底，对前途没有信心，内心充满困惑和忧虑。

2.焦躁不安。在情绪上表现出一种急躁心态，急功近利。在竞争时往往感觉力不从心，显露出一种焦虑不安的心情。

3.盲动盲从。由于心中不安，情绪取代理智，从而使得行动具有盲目性。行动之前缺乏思考，只是盲目地工作和学习，或者是随时模仿和跟从别人，而不去想自己到底需要什么？而在这种病态心理下的工作和学习，效率都非常低。

在很多时候，我们都急需在心中添把火，以燃起某些希望；而在某些时候，我们需要在心中洒点水，习惯等待，以浇灭某些急于求成的欲望……只要我们能够真正地静下心来，认真地去学习、工作，我们做的会比现在好得多。

浮躁是成功的天敌

很多时候，成功与失败，平凡与伟大，往往就在等待的一念之间。许多成功人士的重要秘诀也就在于他们将全部的精力、心力放在一个目标之上，而且善于等待。而另外还有一些人，他们虽然很聪明，但心存浮躁，做事不专一，缺乏意志和恒心，到头来只能是一事无成。

古时候有这样两位兄弟，都很有孝心，他们每日上山砍柴，换钱为老母亲治病。一位神仙为他们的孝心所感动，便决定帮助他们。于是告诉他们两个人说，可以用四月的小麦、八月的高粱、九月的稻、十月的豆、腊月的雪放在千年泥浆做成的大缸内密封七七四十九天，待鸡叫三遍后取出，汁水可卖钱。兄弟两人各按神仙教的办法做了一缸。待到四十九天鸡叫二遍时，老大耐不住性子打开缸，一看里面是又臭又酸的水，便生气地洒在地上。老二则坚持到了鸡叫三遍后才揭开缸盖，发现里边是又香又醇的酒。所以“洒”与“酒”差了一小横。

由此可见，浮躁是成功最大的敌人之一。培根曾在《凡事不可急于求成》一文中这样写道：“二位智者说过：慢些，我们就会更快。没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果得不偿失，使得一件本需一次完成的事情，要回头重复多次。所以，做事情不要急于求成。”工作不能浮躁，创业不能浮躁，管理不能浮躁，人际交往不能浮躁，日常生活也不能浮躁。因为浮躁不仅是成功最大的障碍，而且还是各种心理疾病的根源，而心理疾病也影响着身体的健康。

心理学家建议我们面对浮躁时，先努力让自己的心保持平静，理一理心头烦乱的情绪，用冷静来代替急于求成。倘若我们时刻保持一种顺其自然的心态，那么，事情的结果就会远远好于心浮气躁时盲目的冲动。

〖XCXL5.EPS;P〗〖HJ*4〗

〖HJ〗〖KH-6〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.浮躁是成功、幸福和快乐最大的敌人；

2.某些时候，我们需要在心中洒点水，习惯等待，以浇灭某些急于求成的欲望；

3.任何事物都有它成长的自然规律，我们不可急于求成，要学会等待。

摆脱抑郁，让阳光驱散阴霾

李曼是某外企公司员工，最近半个月以来，她几乎每天晚上都含着眼泪入梦，昏昏沉沉地睡了差不多12个小时之后，依然是无精打彩，她认为睡觉对自己来说是种解脱。在每次醒来后都不知道干什么，也不想吃饭，原因也很难说清楚。可是有的时候又饿得不行，吃起来没完没了。

心理医生说这是一种典型的抑郁症。

在现代社会，抑郁症已经成为一个隐形杀手，影响着人们正常的生活。抑郁症是由各种原因引起的以抑郁为主要症状的一组心境障碍或情感性障碍，是一组以抑郁心境自我体验为中心的临床症状群或状态。临床主要表现为情感低落、思维缓慢和语言动作减少与迟缓等“三低症状”。心理专家认为，抑郁症的多发群体是女性、明星和知识分子。

你抑郁了吗?

经调查，患有抑郁症的人往往自我评价过低，对什么都没有兴趣，常常感到“生不如死”，美好的世界在他们眼里成了一片暗淡的灰色。常见的抑郁症有以下几种表现:

1.生理的改变

抑郁症会在许多方面影响人正常的生理功能。比如说，它会导致你的饮食习惯产生紊乱，你可能因饮食过量而变得过于肥胖，也可能失去胃口而体重减轻；它还会导致你的睡眠紊乱，可能在清晨四五点钟醒来就再也无法入睡，以致整天睡眼惺忪而长时间待在床上，更为可怕的是令你彻夜失眠，导致你无法进行正常的工作和学习。抑郁症也和身体的其他不适相关，包括头痛、腹痛、背痛以及原因不明的种种疼痛等。

2.行为的改变

抑郁症会从很多方式上改变人的行为。比如，做事总是非常谨慎的人，从此会丢三落四；仪容整洁者，可能会忽略自己的外表；活泼开朗者，可能会远离人群……

3.情绪的改变

抑郁症最显著的特征就是抑郁的情绪。患有抑郁症的人，会莫名其妙地感到悲伤、无助、无望，甚至落泪；自尊和自信快速下降，并产生罪恶感以及无价值感。当然，也并不是所有的抑郁症患者都会感觉抑郁，有时其他的情绪会更明显，诸如：情绪激动、易怒或者感觉人生了无兴趣，甚至发现自己再不会因为某种事物而感觉新鲜与兴奋。

摆脱抑郁的纠缠

如果不小心抑郁了，我们应该怎么办？想要对付和预防“抑郁”，除了做专业的心理辅导和药物治疗外，最重要的还是自己调整心情，让自己快乐起来。下面是帮助你从抑郁中脱身而出的几大良方：

1.拥有快乐的心态

拥有快乐的心态可以使人体神经系统的兴奋水平处于最佳状态，促进体内分泌出一些有益的激素、酶类和酰胆碱，把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳水平，提升肌体的抗病能力。

2.参加一些力所能及的运动

每天适当参加一些力所能及的运动，如快走、慢跑、散步、踢毽、体操等，坚持1～2个小时，可以排解抑郁的心情。

3.吃一些“快乐食物”

有时候，吃一些“快乐食物”，也能减轻抑郁的症状。如深水鱼、香蕉、菠菜、全麦面包等。鱼油中的一种脂肪酸有抗抑郁作用，能阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量，减轻心理焦虑；香蕉含有一种称为生物碱的物质，可以振奋精神和提高信心，而且香蕉是色胺酸和维生素B6的超级来源，这些都可以帮助大脑制造血清素，减少抑郁。菠菜除含有大量铁质外，更有人体所需的叶酸。人体如果缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和老年痴呆症等。另外，葡萄柚、樱桃、南瓜也是能够制造好心情的食物。

4.不要滥用镇静药物

专家建议，失眠时应到医院就诊，千万不要滥用镇静药物。不少人为了治失眠，就吃各种镇静药。其实，失眠是由心理、疾病、药物、环境、体质等五大因素引起的，一味靠镇静药物，只能适得其反。

5.记下每天的快乐心情

准备个小本，记下每天的快乐心情，不开心的时候就拿出来看看。

6.听听自己喜欢的音乐

经过一段时间的辛苦工作后，利用短暂的休息时间，听听自己喜欢的音乐，让自己陶醉在优美的音乐旋律中，即使是短短的几分钟，也能帮你减轻疲劳，带给你美妙的感受。

7.让衣服改变你的心情

在感到不开心的时候，到商场挑选几件鲜艳的衣服，让衣服改变你的心情。

大多数人处于情绪低潮时，总希望能得到别人的关心，“同情”和“关怀”在此时就像是漫长寒夜后的曙光。然而，对情绪的调节主要还是要靠自己，调整一下自己的心情，让自己的心情尽可能快乐起来，你会发现，阳光很快就又回到了你的心中。

〖XCXL7.EPS;P〗〖HJ*4〗

〖HJ〗〖KH-8〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.在抑郁症患者中间，自杀是最为常见的一种危险行为，抑郁已经成为现代社会的杀手；

2.如果你不小心让抑郁缠上了，不要讳疾忌医；

3.生活中保持积极心态，让自己的心情永远充满阳光。

克服焦虑：摆脱阴云笼罩的生活

焦虑情绪普遍存在于每个人的生活中。它表现为由于担忧、牵挂等而产生不安。一般而言，人们所担忧的事往往并不是客观存在的威胁，常常也没有明确对象。焦虑中的人，总处于惴惴不安中，无理由地预感将来会发生什么不祥或不幸的事情，因此往往会坐卧不宁、魂不守舍、烦躁慌乱、情绪低落，甚至容易被激怒。

是什么使你不快乐

正常人遇到各种焦虑情况时，一般都能很快地恢复正常状态，会很快地排除困难，闯过难关，并能总结经验教训，避免下次重蹈覆辙。然而，对于处境一直困难或遭受不幸事件冲击的人，往往在心理上招架不住，使自己陷入过度疲惫的状态。这些人一直担心再发生突发或意外事件，哪怕并没有什么依据，也很可能会使这些人的心理和行为失常，重则引起精神性疾患。

30岁的赵桐是一个同龄人眼中的成功人士。他在一家大公司里有一份不错的工作，每月拿着不菲的薪水，身边还有一位温柔可人又对他体贴入微的女友。然而，这些并没有使他远离痛苦。

最近，赵桐对从事了八年的工作忽然失去了兴趣，总是觉得发展空间越来越小，提升的可能性也不大，而每天的重复劳动更是使他觉得是在浪费生命。他想跳槽，一时间又找不到合适的工作。渐渐地，他开始对什么都打不起精神，总是莫名其妙地觉得烦恼，还经常为一些小事与女友争吵。虽然经常在事后感到对不起女友，但下一次他还是控制不了自己。

赵桐尝试过各种方式摆脱痛苦：听音乐，剧烈运动，甚至跑到海边大喊。然而，这些最多只能使他得以短暂的舒畅。回到现实中，工作仍然令他难以忍受，心情仍然是非常糟糕……在与焦虑的搏斗中，屡战屡败的他几乎要崩溃了！

赵桐的这种情况在当今社会中并不少见，尤其是职场中的年轻人，生活和工作压力使得这些人开始焦躁不安，顾虑重重。情绪处于崩溃的边缘，在追求快乐生活的道路上却离快乐越来越远。

拨开乌云见丽日

在生活中，我们很多人可能都有过类似的困惑，那么，我们怎样才能改变这种被焦虑的阴云笼罩的生活呢？心理学家告诉我们，摆脱焦虑，可从以下三方面着手。

第一，找出病根。当我们不知道自己为什么焦虑的时候，会让我们更加焦虑。好多烦恼交织在一起，剪不断，理还乱。

其实，很多烦恼看上去千头万绪，但仔细分析后不难找出根源所在。比如，赵桐的焦虑源于工作状况的变化——在目前的位置上，发展的空间到了极限。每天重复性的工作，使他感到自我价值难以实现；想改变，可提升的可能又几乎为零，想跳槽，又找不到合适的工作，便感觉对自己的工作失去了控制。于是，心情在痛苦与彷徨中变得越来越糟，越来越焦虑，以至于影响了生活，对工作也越来越失去兴趣。这样，赵桐便陷入了一个恶性循环的怪圈，难以自拔。所以赵桐要想摆脱焦虑，可以先从改变糟糕的工作状况入手。

第二，看看自己能做什么。也许自己能做的只有三件事：努力地改变能改变的，平静地适应不能改变的，冷静地发现二者的区别。

先看改变的可能性。赵桐已经触摸到了事业的天花板，但这并不等于说，他在事业上已经寸步难行了。赵桐还有四条路可供选择：创业、跳槽、充电、留守。对已经有八年本行业经验，又雄心勃勃的赵桐来说，让自己的能力与才干为自己服务，选择创业，开创真正属于自己的一片天地不失为一条很好的道路。充电也是很好的想法，毕竟赵桐离开校园已经八年了，现在回去，带着丰富的实践经验去深入研究本领域最前沿的课题，待到重整旗鼓之时，便可有更高的台阶。

但是，创业需要有足够的金钱、能力与面对风险的勇气；而充电不仅要付出金钱与时间，更需要对读书有一定的兴趣。如果赵桐的现实情况不允许他走这两条路，想跳槽又暂时没有合适工作的话，那么就目前的状况而言，赵桐只有走最后一条路，那就是——留守。但是，留守并不等于消极地坐以待毙，更不等于无所作为地消磨时光，而是一种因“动”的条件不成熟而作出的“静”的选择。在静态的留守中，赵桐可以耐心地等待发展机会出现，也可以平静地面对工作，去发现工作中的新空间，发现自己的新价值。

第三，做！我们被焦虑困扰，是因为我们“爱”上了焦虑本身。就如赵桐，开始为工作而焦虑，后来又为焦虑而焦虑，最终陷入其中不能自拔。

其实，只要我们知道自己现在能做什么、应该怎样做，将自己的注意力倾注于目前的事情上，顺其自然，一段时间后，我们会发现焦虑，已经被时间的良药完全治愈了。

物质的进步是有巨大代价的，那就是人们精神上持续的巨大压力和紧张。但焦虑并不应该是它的必然结果。焦虑时，不妨想一想：“我为什么会这样”、“现在，我能做些什么”，然后，满怀信心地付诸行动，终会有拨开乌云见丽日的那天。□□

心理驿站

〖HJ〗〖KH-7〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.焦虑会引起人心理和行为失常，重则会引起精神性疾患；

2.面对困境，最需要做的是冷静下来想办法，焦虑不能解决任何问题；

3.不能因焦虑而再生焦虑，从而形成恶性循环。

韦奇定律：时刻坚持希望和信念

韦奇定律是由美国加州大学经济学家伊渥·韦奇提出的，韦奇定律的意思是：即使你已有了主见，但如果有十个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。就是说，我们也许有自己的见解，但是在别人的怂恿之下就会改变自己最开始的初衷。

人是一种社会性动物，周围有家人、亲戚、朋友和同事等人际交往圈，因此，在准备作出决策时，不可避免要咨询他人的意见。这时，就必然面临韦奇定律的困扰。但是，我们却不能被韦奇定律所左右，而应打破韦奇定律，坚定信念，迈向成功。

不抛弃，不放弃

一个人能否做成、做好一件事，首先就要看他的心态如何，看他是否具备认真踏实、持之以恒的精神。坚定的信念和良好的心态，能够帮助人们想出更多解决问题的办法。因此可以说，增添一分信心，就增添十分成功，要想有所收获，就必须有所投入。若不付出却梦想成功，则无异于痴人说梦。人无完人，因此，不要总是盯着自己的缺点看，多寻找自己的长处，多学学那些成功者。成功者在挫折和危机面前不会灰心丧气，他们依然满怀希望，依然坚定信念。正是由于他们对信念的执著，才使得他们获得一次又一次的成功。

1992年，一位刚拿到律师资格证的湖北大学生到北京进修。他听说司法部正在举办中国首期证券资格律师培训班，他也想去，可是同学和老师都告诉他不行，他的资历根本不够。他没有就此罢休，而是直接去找主管培训班的处长，得到的回答是一样的："参加培训的都是资深律师，每个省只有一两个名额。你没有审批手续，不可能参加这期培训班。"

但是，这个大学生不想放弃，他问道："我想交钱旁听，可以吗？"处长还是表示绝对不可能。

大学生自己去打听到了培训班的举办地址，因为没有听课证，门卫不让他进去。他就趁门卫不注意，扮做搬运资料的工作人员去给人家搬资料。大家以为他是学员，没在意。那位处长一眼认出了他："我可以让你去听课，但即使考试通过了，你没有报批手续，也得不到资格证。"

三个月的培训，他很刻苦，考试得了全班第三名，而前50名可以拿到资格证。

拿到成绩单后，他硬着头皮找到那位处长。处长不禁苦笑："你呀！怎么考了第三名呢！这让我帮你不是，不帮你也不是！"大学生说："那您就帮帮我吧！我肯定不会让您失望的！"

处长终于被感动了，他向部领导详细汇报了情况，大学生得到了他梦寐以求的资格证。

10年之后，就是这个大学生——蔡学恩，连续两届当选为"湖北省十佳律师"，又当选为"湖北省十大杰出青年"。

人的心理总是那么复杂，特别是对那些弱势者来说，他们总想先取得大多数人的认同，在心里获得足够的慰藉，才有可能迈出前进的一步。然而，世界上每一个人的想法都是不同的，倘若一味听从别人的意见，或是屈服于客观，那就不可能有奇迹了。

巴甫洛夫说："如果我坚持什么，就是用炮也不能打倒我！"现实生活中的每一个人都面临着许许多多的选择，每个人决策的敲定，特别是面对重要、重大问题的时候，在心中都会经过一番挣扎，考虑诸多影响事情发展的因素。大到择业、婚恋，小到出行、购物等，都是如此。自己坚信的事情就要一直坚定地走下去，如果全面否定或全面接受他人的意见，你就得不到真正的信息，找不到正确的方向。要好好分析调查别人的话究竟有没有道理，究竟对不对，然后再作决定，要不要改变自己的计划。

电视剧《士兵突击》一度被各大电视台热播，其中很重要的一个原因，就是它向人们传达了一种"不抛弃，不放弃"的精神，许三多原

本呆呆傻傻，但是由于班长史今的“不抛弃，不放弃”，使得懵懂的许三多找到了自我，树立了自信；在“A大队”的魔鬼训练中，是许三多自己的“不抛弃，不放弃”，终于把自己磨炼成为“兵王”。我们，在看了这些事例后，是否也应该树立一种“不抛弃，不放弃”的精神呢?

执著于梦想

有人说：“每个人都是一个批评家。”当你追求你的梦想并希望得到帮助的时候，这句话尤其显得正确，总有许多善意的人希望保护你，使你远离那些他们认为不现实的幻想。也会有人阻挠你，担心你的成功会给他们心理或利益上带来损伤。避免所有批评的唯一方法就是只管做你心里认为对的事，因为在你提出新的意见或作出决策时，总会有反对的声音响起。

剑桥郡的世界第一位女性打击乐独奏家伊芙琳·格兰妮曾说过：“从一开始我就决定：一定不要让其他人的观点阻挡我成为一名音乐家的热情。”

伊芙琳·格兰妮出生在苏格兰东北部的一个农场，喜爱音乐的她，从8岁时就开始练习钢琴，并显露出了在音乐方面特殊的天赋。随着年龄的增长，她对音乐的痴爱与日俱增，并决定选择音乐作为自己一生永恒不变的追求。她的梦想是成为一名出色的打击乐独奏家，虽然在当时这类音乐家还没有出现。

但是，命运却把一盆冷水浇在了这位对音乐近乎痴迷的女孩身上，随着对音乐的热爱与日俱增，她的听力却在慢慢地下降。医生诊断说是由于难以康复的神经损伤造成的，而且断定到12岁她将彻底失聪。一个搞音乐的人，却面临耳聋的困境，这是多么严重的灾难！

然而，没有什么能阻碍伊芙琳·格兰妮对音乐的热情。为了演奏，她尝试着用不同的方法“聆听”其他人演奏的音乐。例如，她只穿着长袜演奏，这样她就能通过她的身体和想象感觉到每个音符的振动，她几乎用她所有的感官来感受着她的整个声音世界。在从事音乐的道路上，她决定“一意孤行”，决心成为一名音乐家，而不是一名耳聋的音乐家，她向伦敦著名的皇家音乐学院提出了申请。

幸运的是，虽然学院以前从来没有一个耳聋的人提出学习音乐的申请，但是她的演奏征服了所有的老师，得以顺利入学，并在毕业时

荣获了学院的最高荣誉奖。而且，她为打击乐独奏谱写和改编了很多乐章，成为第一位专职的打击乐独奏家。她终于成功了！

伊芙琳·格兰妮在一开始就下定了决心，不会仅仅由于医生的诊断而放弃对音乐的追求，她相信自己能够在这条路上走得更远，而事实也证明她做到了，而且非常优秀。

路要靠自己走，倘若伊芙琳·格兰妮在患病后就放弃自己的梦想，她完全可以说“我已经与音乐绝缘了”，但是她却并没有把重病当做放弃梦想的借口，而是依然朝着梦想迈进。

人应该听取他人的意见，这是对的。但是，对于自己认定了的事情和信念，就要坚持下去，不能因为外界的阻挠而改变，自己的希望和信念是不可改变的。不管是别人恶意中伤还是好意劝诫，对我们的生活来说可能都是一种阻碍，稍不留神，我们的生活可能就被导向了别的方向。而我们需要做的是，在别人的劝说中，坚定自己的信心，对于自己认准的路，坚持走下去。□□

〖XCXL5.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-6〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.坚持信念是一个人成功的基础；

2.“众口铄金，积毁销骨”，任何事情都要有自己的分析，不要人云亦云；

3.自己认定了的事情，是不可以随便改变的。

抛开依赖：自立是新生命的希望

依赖心理是生活中较为常见的一种心理表现，主要特征是在自立、自信、自主方面发展不成熟，过分依赖他人，遇事犹豫不决，缺乏自信，很难单独进行自己的计划或做自己的事，总是依赖他人为自己作出决策或指出方向。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这不利于形成自己独立的人格。依赖性太强的人容易失去自我，往往人云亦云，易产生从众心理。

人都有依赖心理，有些人依赖心理很强，而有些人依赖心理较弱。依赖和人的惰性是共存的。有些人因为自己身上有某种缺陷，以为自己缺乏劳动能力，就对社会或是别人产生依赖心理。心理学家分析说，依赖心理是一种消极的心理状态，影响一个人独立人格的完善，制约人的自主性和创造力。新生命的诞生是从剪断脐带开始的，所以生命中所受到的最大的束缚也就是来自于对脐带的依赖。要想自立，首先就要抛开依赖。

自己就是自己的神

有这么一个故事，或许你早已听说：

一个人去寺院拜佛，却看到旁边有一个跟佛长得一模一样的人也正在那里跪拜，拜佛的人很惊讶，对方也看出了他的意思，于是说："是的，我就是佛。我在拜我自己。"看到那个人更加惊讶了，佛接着说："因为，求人不如求己。"

是的，这个世界没有救世主，只有自己才能拯救自己。别人可以向你伸出援手，但是最终能够帮助你的还是你自己。所以，别企图依靠他人，要做一个自信、独立、坚强、能干的人。只有这样，才能处变不惊，对生活中突如其来的变故应付自如，不再是他人避之不及的拖油瓶。挪威著名戏剧家易卜生说过："在这个世界上最坚强的人是孤独的、只靠自己站着的人。"

美国总统约翰·肯尼迪很小的时候，跟父亲出去游玩，马车行至一个拐弯处时，由于速度太快，使得小肯尼迪被甩了出去。当马车停住时，小肯尼迪以为父亲会下来把他扶起来。但是却看到父亲坐在车上悠闲地吸烟。

小肯尼迪叫道："爸爸快来扶我！"

"摔疼了？"

"是的，我感觉已经站不起来了。"小肯尼迪带着哭腔说。

"那也要坚持站起来，重新爬上马车。"

无奈之下，小肯尼迪只好挣扎着自己站了起来，摇摇晃晃地艰难地爬上马车。

父亲摇动着鞭子问："知道为什么让你这么做吗？"

小肯尼迪摇摇头。

父亲说："人生就是这样，跌倒，爬起来；奔跑，再跌倒；再爬起来，再奔跑。在任何时候都要靠自己，不要想着依靠别人去扶你。"

多年以后，约翰·肯尼迪当上了美国的总统。在一次与朋友聊天的时候，约翰·肯尼迪说，自己之所以会有今天的成就，是与父亲教给他的那些人生的法宝分不开的，那法宝就是自立。

有学者曾专门对325名诺贝尔科学奖获得者进行过分析，分析显示这些人具有如下共同素质：树立目标，坚定信念；不顾一切，勇敢向前；思路开阔，思想敏锐；注重实践，坚持探索；坚韧勤奋，紧抓机遇；有强烈的兴趣爱好和无休止的好奇心等。

美国心理学家洛埃曾历时5年的时间对5000多名科学家进行了调查研究，得出这些科学家的共同特点是：创造力超强，善于独立思考，不喜欢被束缚住思想，好奇心强，对任何事物都要追根寻底，有很强的自我意识，并且严于律己，有对社会作贡献的责任感，爱挑毛病，好批评等。

上述两个调查研究给我们这样一个信息：成功者所具有的基本素质之一就是独立自主。

对任何一个人来说，他的前途永远取决于自己，成功与失败，也都只能靠自己来掌握；人生中的风风雨雨只有靠自己来体会，来感受，这样你才能够为自己找到庇护的场所。驾驶生命的航船，舵手永远是你自己，前进的航向也永远在你的掌握之中。

克服依赖心理

克服依赖的弱点，并不是一件非常难的事情。在心理学上，依赖心理常表现出以下主要特征：

1.如果没有他人大量的建议和保证，对日常事情不能作出决策，总是希望别人为自己作大多数的重要决定。

2.由于害怕被别人遗弃，明知他人错了，也随声附和。

3.独立行动能力很差，很难单独进行自己的计划或做自己的事。

4.为讨好他人过度容忍，甚至放弃原则和自尊做自己不想做的事。

5.害怕孤独，独处时有不安和无助感。

6.当亲密的关系中止时，感到无所适从，难以接受分离。

针对依赖心理的这些特点，心理学家提出了消除依赖心理的有效方法：

第一，克服依赖习惯。当依赖成为一种习惯时，对人心理的影响就会达到根深蒂固的地步。你应该分析一下自己的行为中哪些应当依靠他人，哪些应由自己决定和把握，从而自觉减少习惯性依赖心理，增强自己作出正确主张的能力。

第二，增强自信心。有依赖心理的人往往缺乏自信，自我意识低下。

第三，树立奋发自强精神。当今社会是开放竞争的社会，每个人都要在激烈的竞争中求生存、谋发展。要及时调整自己的心态，拥有健全的人格和良好的社会适应能力。

第四，培养独立的人格。德国诗人歌德曾说过，“谁若不能主宰自己，谁就永远是一个奴隶。”独立自主的人格是克服依赖心理的重要保证。□□

心理驿站

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0!14〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.依赖，是束缚生命的绳索；

2.自立，是成就人生的根本；

3.善于驾驭自己生命的人，才会拥有成功。

〖LM〗

〖BW（D（Y-2.2mm，，-13.2mm）〗〖BW）〗

第二章 自我管理心理学：管理自我才能提升自我

了解自己，才能对自己有一个清醒的认知；管理好自己，才能让自己有所成就。自己的命运要由自己来把握，自我的管理，还需要自己来做。

〖BW（D（Y4.5mm，，-13.2mm）〗〖JY〗〖XCdm2.EPS;P〗〖BW）〗

〖BT2+1〗〖XCBT.TIF〗〖KG-1〗〖MZ(2〗情绪定律：处理好心情，才能处理好事情

〖HJ3.2mm〗

人是自然界中情感最为丰富的动物。每个人在做事之前，都会受到情绪的干扰。即使有人很理性，当这个人很有“理性”地思考问题的时候，也是受到他当时情绪状态的影响，“理性地思考”本身也是一种情绪状态。

积极的人这样看待各种各样的情绪体验：有了喜、怒、哀、乐、愁，生活才有滋有味。但是人一生中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷，大发脾气，会严重危害自身健康。

好心态成就好命运

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。乐观积极向上的心态的确是非常有价值的，良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

罗杰·罗尔斯是纽约州历史上第一个黑人州长，在他的身上，完全体现了心态的重要性，他出生在纽约当时一个环境肮脏、充满暴力而且是偷渡者和流浪汉聚集地的大沙头贫民窟，那里声名狼藉，据说那里的孩子由于耳濡目染，没有几个在长大后从事什么体面职业的，因为他们从小就学会了逃学、打架，甚至是偷窃或者是吸毒。

但是，同样出生在这里的罗杰·罗尔斯后来却成了纽约州的州长，当年，他们学校的校长皮尔·保罗先生发现，这些孩子甚至比当时最为流行的“迷茫的一代”还要无所事事，他们经常不去上课，上课也不与老师合作，每天除了打架就是和老师作对，甚至还会砸烂教室里的黑板。

校长在一段时间的接触后发现这些孩子都有一个共同的特点，就是非常迷信，只要是有关于迷信这方面的东西，他们都深信不疑。于是，皮尔·保罗抓住这个特点，在他上课的时候给学生们看手相，并用这个办法来引导学生。轮到罗杰·罗尔斯了，当他把肮脏的小手递给校长的时候，校长很兴奋地拉着罗杰·罗尔斯的手说：“一看你修长的小拇指我就知道，将来你是纽约州的州长。”罗□杰·罗□尔斯被惊呆了，从出生一直到现在，还没有谁给过他这么高的评价。

在以后的生活里，小罗尔斯的心情顿时开朗了许多，对生活也充满了希望，他的衣服也不再是沾满泥土，说话也不再夹带污言秽语，甚至在走路的时候也有意无意地挺直了腰杆，始终都以一个纽约州未来的州长身份来要求自己。终于，在51岁的那一年，罗杰·罗尔斯成功地成为纽约州的第一个黑人州长。

从心理学的角度来看，一个人心情好的时候头脑处于最活跃的时期，思维特别的灵敏，做事情的效率自然比平常高出很多来。心情是一种持续性的情绪，可能一连几小时、几天，甚至几星期影响一个人对事物的看法。心情不好不仅影响人们的身心健康，影响人们的生活质量，也影响人们的事业成就。马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”

保持乐观的心态

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；相反，心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，自己的价值就会得到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加的消极抑郁，最终形成一个恶性循环。

曾经有两个人在沙漠的黑夜中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了，在休息的时候，其中一个人问另一个人，现在你能看到什么？

被问的那个人回答道："死亡，我似乎看到死神在一步一步地向我靠近。"

发问的这个人却微微一笑说："我现在看到的是满天的星星和我的妻子儿女等待我回家的脸庞。"

最后，那个说看到死亡的人真的死了，他在即将走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命，而另一个说看见星星和自己妻儿脸庞的人靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

人在出生伊始并没有多大的区别，后天心态的不同，却会产生不同甚至完全相反的命运，因此，一个人的心态往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，那就得让自己的心态永远都在自己的掌控之中。

一位心理学家说："在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。"拿破仑·希尔说："思考能够拯救一个人的命运。"由此可见，一个人如果能靠积极的思考征服消极心态，对他的个人成长将是大有益处的。

积极思考是一种思维模式，它使我们在面临弱势的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。在看待事物时，应考虑生活中既有好的一面，也有坏的一面，多强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。

积极思考是一种对任何人、任何情况或任何环境所把持的正确、诚恳而且具有建设性的人生态度，同时也符合积极进取的思想、行为或反应。积极思考允许你扩展你的希望，并克服所有消极思考。它给你实现你欲望的精神力量、感情和信心。保持积极的思考，掌握了自己的思考，并引导它为你的目标服务，你就能享受到良好的结果。

〖HJ〗

心理驿站

1.不同的心情，成就不同的命运；

2.积极乐观的心情，让你看到一片阳光；

3.掌控自己的情绪，保持积极的思考。

心静如水：人生须有平和的心态

〖HJ2.55mm〗

大量事实证明，许多成功人士有一个共同的特征，那就是沉着冷静，时刻保持平和的心态。

心理学家称：这些成功人士之所以成功，就是因为他们能够把握自己的情绪。情绪影响人的行为，能够把握住自己情绪的人，就能够找到幸福的感觉。一个具有平和心态的人，就能做最快乐的自己，做最成功的自己。

保持一颗平常心

平常心是一个人取得成功的必备品质之一，不管你现在多么成功，都要保持一颗平常心。拥有平常心的人，沉着冷静、脾气温和，似乎也已超越世俗纷争，轻易不与人争斗。他们生活态度积极，有幽默感。与之相处，是一种乐趣，一颗平常心是他们赢得生活的制胜法宝。

山中大王老虎要出远门，想来想去，最后把猴子叫来，说："我出门在外的时候，山上的一切就交给你来掌管吧！"

猴子平时在山上游荡惯了，到处攀爬，和其他猴子一起嬉戏，一时间要做代理大王还真是找不到感觉。这只平凡普通的猴子开始想办法，揣摩威风凛凛的老虎的心理，模仿它的神态和举止，提高嗓门，尽量让自己显得威严庄重。猴子真的很聪明，不久它真的像大王了，以前和它一起玩耍的猴子都对它敬重有加，甚至诚惶诚恐。它自己也特别满意，感慨地说："做大王真过瘾！"

过了一段时间，老虎回来了。猴子又开始苦闷起来，自己毕竟还是猴子，可是它怎么努力也难以恢复到以前。它的同类开始讨厌它，因为它还是一副大王的架子，甚至对它们颐指气使，在它们面前喜怒无常。

平凡的猴子痛苦地对同伴说："你们为什么就不能对我尊敬些呢！毕竟我也是做过大王的！只是恢复到平常太难了，我看，你们是不可能理解的！"

一只小猴子天真地说："可是你说这句话的时候还像大王呢！"

也许这就是人们常说的"山中无老虎，猴子称大王"吧！猴子很可笑，不过在我们笑之前，最好还是先检讨一下自己。我们有没有因为一时的风光就得意忘形，不知道自己是谁，开始翘尾巴、摆架子了呢?

得意时不忘形是保持平常心，失意时不沮丧也是保持平常心。当你受到排挤或批评时，你是让批评激怒你，伤害你的感情，令你发火，闷闷不乐呢？还是欣然接受，泰然处之，因而获得别人的好感呢？一个人如果努力去尝试，他一定可以处理好这些挫折。

美国历史上最受人尊敬的人物之一——前总统赫伯特·胡弗，曾经有人向他提了这样一个问题："你一度成为美国人批评的中心人物，几乎所有的人都反对你，对你的言行举止嗤之以鼻。但是现在你是美国政界的元老，两大政党的人都对你十分尊敬，当你广受大家争议时，你有没有感到生气，进而扰乱你的目标？"赫伯特·胡弗说："每个人一生都需运用自己的头脑。当我决定从政时，我已仔细思考过从政对我意味着什么。我清楚地知道我将遇到最尖锐的批评，所以，当我碰到尖刻的批评时一点也不感到惊讶。我早已预料会有这种事，因此，我能够平静地面对批评。"

平和的心态，是能够经得起顺境与逆境的考验，得意时不忘形，失意时不在意；成功了，叮咛自己山外有山，楼外有楼；失败了，告诫自己，失败为成功之母，在哪儿跌倒了，提醒自己就从哪儿爬起。心无大喜，亦无大悲；没有大起，也没有大落，心静如水。

保持平常心，我们便能以正确的心态积极面对批评。如果你心中已做好准备，当批评到来时，你便能泰然处之，而不会受到任何伤害。

容易生气的人经常给自己寻来不少烦恼，使自己苦闷不堪。而平和的心态，能够让我们冷静地面对现实，成熟地思考，有利于我们事半功倍。

缺憾即是圆满

金无足赤，人无完人。没有谁的人生是百分之百完美的。从某种意义上来说，当我们失去一些东西时人生反而更加完整。一个拥有一切的人在某些方面其实是个穷人。他永远都不知道渴望、期待，以及得到更好的东西是什么样的感受。

从前，有个圆环丢失了其中的一块楔子。这个圆环想保持完整，于是它到处寻找丢失的那一部分。但因为它是不完整的，所以只能慢慢滚动。一路上它欣赏路边的鲜花，与虫子们聊天，享受阳光的照耀。它找到了许多不同的楔子，但却没有一个适合它。所以，它将它们全部留在路边，继续寻觅。后来有一天，这个圆环发现了一个楔子，正好适合自己。它非常开心。现在它可以变得完整了，没有任何部分缺失。它将失去的部分装进自己的身体，开始滚动起来。因为它现在是一个完美的圆环，它就能迅速地滚动，但是它滚动得太快了，以至于没有时间注意到那些鲜花，也无暇和虫子们聊天。当它意识到自己滚动得如此迅速以至于看不出世界有多么不同时，它停了下来，将找到的那部分扔在路边，又开始慢慢地向前滚动。

人生的完整性在于一个人如何接受自己的缺陷，如何勇敢地放弃自己不现实的梦想，而且不会因此觉得失败遗憾。

人生不是上帝为了责难我们的缺陷而设下的陷阱。人生也不是一场拼字游戏——不管你拼对了多少单词，一旦出现一个失误，便被认为没有过关。人生更像一个棒球赛季，即使最优秀的球队也会输掉三分之一的比赛，而即使最糟糕的球队也会有辉煌的那一天。我们的目标就是让赢球的次数比输球的次数多。当我们接受“不完美”是人类的一部分时，当我们在生活中不断滚动，并欣赏生活的风景时，我们就会获得其他人只能渴望的完整。我们相信，这是上帝对我们的要求：不求“完美”，不求“永不犯错”，而是追求人生的“完整”。

如果我们足够勇敢地去爱，足够坚强地去原谅，足够大度地为别人的幸福而快乐，足够明智地明白我们周围充满足够多的爱，那么，我们就能获得其他人永远体会不到的满足感。

心理驿站

〖HJ〗〖KH-7〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部；

2.心态平和，几乎是所有受欢迎者共同拥有的一项特质；

3.得意时不忘形，失意时不在意，才能经得起顺境与逆境的考验。

杜根定律：自信是你独一无二的个性名片〖MZ）〗

美国职业橄榄球联会前主席杜根提出这样的说法：强者不一定能够最终获胜，但是胜利却最终属于那些有信心的人。

生活中，我们常常会听到这样的话：“我能行吗？”这显然是不自信的表现。从心理学的角度来说，这就是一种自我暗示，悄悄提醒自己无法胜任。而这种暗示无疑是你前进中的巨大障碍。而自信心十足的人就不会有这样的质疑，他们从心里就认定自己可以，因此毫不畏惧。

自信的人生最美

在生活中，畏缩、不安，甚至对自我能力怀疑的人，几乎随处可见。他们不相信自己可以拥有心中想要的东西，认为那是一种妄想，于是他们往往退而求其次，只要拥有些许的成就便觉心满意足。其实，带上自信前行，你将发现生命会发生奇迹，你也将会拥有自己想要的人生。

一个年轻的墨西哥女人跟随着丈夫移居美国，然而，还没有抵达美国，丈夫就不明原因地离她而去，留下束手无策的她和两个嗷嗷待哺的孩子，前途一片迷茫，她不知道下一步该何去何从？22岁的她和孩子在寒冷的冬天里孤立无援，饥寒交迫。然而，两天的迷茫之后，她还是作出了一个大胆的决定，前往加州，尽管那里没有一个亲人和朋友。她用仅剩的一点钱买了去加州的火车票。

刚到加州的时候，一家墨西哥餐馆答应让她在那里打工，而她辛辛苦苦地从早到晚，收入不过只有几美元，但是她很知足，因为她和孩子都还很健康地生活着。后来，她用省下的一些钱开了一家墨西哥小吃店，专门卖墨西哥肉饼，并逐渐有了一点儿积蓄。

一天，这位年轻的墨西哥女人拿着辛辛苦苦攒下来的一笔钱，跑到银行向经理申请贷款，她说："我想买下一间房子，经营墨西哥小吃，如果你肯贷给我一些钱，我的愿望就能够实现。"

一个陌生的外国女人，没有任何财产作抵押，没有可以给她担保的亲戚和朋友，而她自己也不知道自己到底能否成功。但是很幸运，这家银行的经理很佩服她的胆识，决定冒险投资一把。15年以后，这家小吃店扩展成为美国最大的墨西哥食品批发店。她就是拉蒙娜·巴努宜洛斯，曾担任过美国的财政部部长。

这是一个平凡女人因自信而给自己带来的成功。自信给了她战胜命运的勇气，同时也给了她聪明和智慧，而且促使她白手起家来寻求出路，最终她拥有了美丽的人生。

心理学家告诉我们，在事业上对自己充满信心，相信自己，是一个人获得成功不可或缺的前提。所谓天外有天，如果你因为自己不是最棒的而失去信心，那么，你继续努力的动力就会荡然无存。如果你胸怀信念、并坚信自己可以达到目标，那么，在遇到事情时你将不畏缩，也不恐惧，即使看到了和别人的差距也不会长久地不安，相反，差距倒会成为你超越自己的目标。

如何树立自信

在现实生活中，我们每个人几乎都知道自信对事业、对人生的重要性，但是知道自信的重要性，却并不意味着拥有自信。如何建立自信，也是一个一直困扰很多人的问题，心理学家给我们提供的以下几种方法：

1.确立自己的目标

确立目标既是人生成功的需要，也可以激发人的潜力，从而最大化地创造价值的需要。所以，人生一定要有目标，有了目标，你就会想方设法为达到目标而努力。设立目标本身就是自信的一种表现，你在心中有了目标，潜意识里就会调动自己所有的能量，为实现目标而努力。

2.发挥自己的长处

人是在战胜自卑、建立自信的过程中成长的。人各有所长，各有所短。发挥自己的长处，避免自己的短处。不要拿自己的短处与别人的长处相比。

3.做事要有计划

自信是靠成功来取得的，而努力是取得成功的必要条件，但成功仅仅靠努力是不够的，做事还要讲究方法、讲究效率。做好计划、按计划行事是最有效的方法之一，这样不仅可以提高工作效率，而且可以体验工作的节奏感，使你觉得工作不是一种苦役，而是一种享受，这样你更能够感受生命的脉动，把握人生的韵律。

4.不要轻易放弃

凡是我们认为应该做而且已经着手做了的事情，就不要轻言放弃。信心是在不断地努力和进步中逐步树立起来的，中途放弃、半途而废，是造成我们缺乏自信的重要原因。爱迪生曾经尝试用1200种不同的材料做白炽灯泡的灯丝，都没有成功。“你已经失败了1200次了。”有人这样对他说。可是爱迪生不这么认为，他充满自信地

说：“我的成功就在于发现了1200种材料不适合做灯丝。”他最终找到了最适宜做灯泡灯丝的材料。

5.学会自我激励

在建立自信的过程中，一定要学会自我激励。当你遇到重要的事情，需要鼓起勇气来面对时，可以这样对自己说：“造物主生我，就赋予我无穷的智慧和力量，凡事我皆能做。”这样可以增强自己内在的信心，激发自己内在的力量，从而顺利地达到成功的目的。□□

心理驿站

1.天生我才必有用，你永远是独一无二的；

2.自信可以让你超越自己；

3.没有自信，你就失去了自我。□

抛开犹豫：带着果断上路〖MZ）〗

对于那些谨慎和追求完美的人来说，犹豫心理是他们最大的敌人。面对一件事要作出抉择时，前怕狼，后怕虎，是意志薄弱的表现，是犹豫心理的前兆。

生活中，有很多事情需要我们用勇气和决心来争取，但是我们往往在蹉跎中失去了机会！原因不是我们对事情的本身不理解，而是我们太过于在意它周围一些细枝末节的东西，也容易被周围人们的闲言碎语所动摇，患得患失，瞻前顾后，唯唯诺诺，结果只能是追悔莫及。

犹豫不决是最笨的选择

人的一生是由一个个选择构成的，每一个选择都决定了你以后的人生道路。正是因为人们知道自己在某种特定情况下作出判断的重要性，害怕作出错误的判断，得到错误的结果，也就滋生了犹豫心理的蔓延。

法国作家布·丹封在寓言中，讲了一个驴子的故事：

一头驴子在两垛青草之间徘徊，欲吃这一垛青草时，却发现另一垛青草更嫩更有营养，于是，驴子来回奔波，没吃上一根青草，最后饿死了。

这就是我们常说的“布·丹封的驴子”。它之所以饿死，是因为它把大部分的精力花在考虑该吃哪一垛草上，而没有去实践吃草。也许有人认为，人比驴子聪明多了，不会犯驴子一样的错误。其实不然，很多时候，人类的选择比驴子还要笨。

很多人面对的最简单的犹豫就是，一件事情，你可以作出两种不同的选择，但此时你不知道选哪种好；有时只有一种选择时，你还会犹豫做还是不做，这种犹豫不决的状态，常常会耽误了事情的进展。有些人无法摆脱面对选择时的犹豫心理，就养成了做事拖沓的习惯，总是强迫自己、为难自己，在两者之间徘徊，结果就是选择放弃，什么都不去做，最终落得一事无成。

有一个父亲试图用金钱赎回在战争中被敌军俘虏的两个儿子，但他被告知，只能救回一个儿子，他必须选择救哪一个。这个慈爱而饱受折磨的父亲，非常渴望救出自己的孩子，但是在这个紧要关头，他无法决定救哪一个，牺牲哪一个。这样，他一直处于两难选择的巨大痛苦中，结果他的两个儿子都被处决了。

歌德曾经说过，犹豫不决的人，永远找不到最好的答案，因为机会会在你犹豫的片刻失掉。

心理学家告诫人们，在需要作出选择时，不应将各种可能的结果单纯地视为对的或错的，好的或坏的，甚至不应视为更好或更坏，只把它们看做不同的出路而已，只要自己勇敢地走下去，每一条路，都是正确的，只是其中的坎坷和风景不同。

凡事当断则断

很多人面对多种选择或一些重要的选择时，会惶恐不安，束手无策。他们不知道也不敢作出任何的选择，只能在那里犹豫不决，看着机会从自己的手中溜走。其实，在社会上打拼了许多年的人通常有这样的经验：很多时候，你越想思考周全，防止纰漏，结果却越事与愿违。要知道，生活中原本需要非常谨慎的事并不太多，就算是真正的大事，也很难真正找到万全之策，一再犹豫不会使事情自动向好的方向发展，不如果敢行事，即使是走错了，或许还能尽早补救。

在圣皮埃尔岛发生火山爆发大灾难的前一天，一艘意大利商船奥萨利纳号正在装货准备运往法国。船长马里奥敏锐地察觉到了火山爆发的威胁。于是，他决定停止装货，立刻驶离这里。但是发货人不同意。他们威胁说现在货物只装载了一半，如果他胆敢离开港口，他们就去控告他。但是，船长的决心却毫不动摇。发货人一再向船长保证培雷火山并没有爆发的危险。船长坚定地回答道："我对于培雷火山一无所知，但是如果维苏威火山像这个火山今天早上的样子，我一定要离开那不勒斯。现在我必须离开这里。我宁可承担货物只装载了一半的责任，也不继续冒着风险在这儿装货。"

24小时后，发货人和两个海关官员正准备逮捕马里奥船长，圣皮埃尔的火山爆发了，他们全都死了。这时候奥萨利纳号却安全地航行在公海上，向法国前进。

试想一下，如果马里奥船长有迟疑不决的习惯，那么他会得到什么样的结局呢？毫无疑问，同火山一起毁灭。

在一些必须作出决定的紧急时刻，不能因为条件不成熟而犹豫不决，当机立断地作出一个决定，你可能成功，也可能失败，但如果犹豫不决，那结果就只剩下了失败。

我们要努力训练自己在做事时当机立断，就算有时会犯错，也比那种犹豫不决、迟迟不敢作决定的习惯要好。

克服优柔寡断

成千上万的人虽然在能力上出类拔萃，但却因为犹豫不决的行动习惯错失良机而沦为了平庸之辈。我们必须抛弃掉犹豫不决的习惯，即使是处在混乱中，也必须果断地作出自己的选择。那么，我们如何克服遇事拿不定主意、优柔寡断的毛病呢？心理学家给出了以下建议：

1、自强自立

培养自信、自主、自强、自立的勇气和信心，培养自己性格中果断独立的良好品质。

2、决定取舍

不要追求尽善尽美。“金无足赤，人无完人”，只要不违背大原则，就可以决定取舍。

3、有胆有识

无论做什么事情都要有一种破釜沉舟的勇气和冒险精神。人类对自己总是姑息软弱的，尽管平时一再说要坚强、要坚强，可一面对自己，就连所说的一半也实行不了了。

4、主动思维

“凡事预则立，不预则废。”平时经常开动脑筋，勤学多思，是关键时刻有主见的前提和基础。

5、遇事冷静

排除外界干扰和暗示，稳定情绪，由此及彼，由表及里地仔细分析，也有助于培养果断的意志。

6、相信感觉

如果拿不定主意，就跟着第六感觉走，不管对或错，成功或失败都不用后悔，至少你曾经努力过！

7、充满自信

对自己充满自信的人是不会犹豫不决的。克服犹豫不决的最好办法是肯定自己的能力，坚信自己什么都能干。

要想把握生命中的幸福，把握住每一次成功的机会，要该决定时就决定，凡事要当断则断，心动不如行动。

□□〖XCXL4A.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.犹豫不决，后患无穷；

2.培养自己性格中果断独立的良好品质；

3.相信自己的判断，果断出击，即使错了也不后悔。

自我知觉：适如果你主动吃橘子时，旁边有人问你是否喜欢橘子，这时候，你会想，既然没有外力强制，是你自己主动吃橘子的，那就应该是喜欢橘子了。这种现象在心理学上被称为自我知觉理论。该理论认为，人的认知过程是心理行为因素决定的，情绪和行为的产生，依赖于个体对环境情况所做的评价，而这种评价又受个人的信念、假设观念等认知因素的作用和影响。也就是说，一个人对自己内部状态的了解，也像别人对你的了解一样，都是通过你的外显行为来得出相关的结论的。因此，在这个过程中，人更容易受到来自外界信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，从而出现自我知觉的偏差，常常迷失在自我当中。

合的才是最好的

正确认识自己

自我知觉理论可以帮助我们更好地认识自我，是我们进行自我评价的一个重要理论基础。因为真正了解自己的个性特点，可以让我们在人生的道路上少走弯路，达到事半功倍的效果。不知你是否有过这样的经历，明明是你很喜欢的工作，但是你却无论如何都无法将其做得很出色。你喜欢画画，但是却成不了画师，你想当歌星，但是却五音不全，你不管这些，因为很多人说只要对某事有兴趣，就一定能成功。但是，事实上这种观点有失偏颇，兴趣是做成事的一个因素，但做成事的关键因素却并不在此，而是在于适合与不适合。

爱因斯坦曾收到以色列当局的一封信，信中恳请他去就任以色列总统。爱因斯坦是犹太人，如果他能当上犹太国家的总统，这在大多数人看来，的确是件大好事。然而，出乎所有人的意料，爱因斯坦竟然拒绝了。他说："我的一生都是在同客观物质打交道，既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人。因此，本人不适合如此高官重任。"

《道德经》中有这样一句话："知人者智，自知者明。"意思是说真正聪明智慧的人，应该既能正确认识别人，也能正确认识自己。爱因斯坦能不能正确认识别人我们不可得知，但是我们却可以明确他能够正确认识自己。在人人觊觎的国家总统地位面前，他丝毫不为所动，原因就是他明确知道自己适合做什么事情。这也给我们当今的年轻人在规划自己的人生方面带来了启示。

在社会竞争日益激烈的今天，年轻人都面临着就业的压力。正是由于这种压力，使得不少年轻人在择业时变得迷茫，甚至有些"饥不择食"，想赶紧抓住一根救命稻草，殊不知，这种只为糊口的择业方式，是无法解决根本问题的。而要想在某一领域有一番作为，就必须得看这个领域是否适合自身的特点，这时，问题就出现了，你是否了解自

己的优劣长短？如果不了解，通常情况下就会碰壁，而了解了，就比较容易发挥自身的优势，成就自己的人生。

经营自己的长处

索尔格纳夫说：“每一个人不要做他想做的，或者应该做的，而要做他能做得最好的。拿不到元帅杖，就拿枪；没有枪，就拿铁铲。如果拿铁铲拿出的名堂比拿元帅杖要强千百倍，那么拿铁铲又何妨？”能做得最好的就是最擅长的，不选择自己最擅长的工作是愚蠢的，就相当于拿自己的短处和别人竞争，结果必然是失败。每个人都有长处和不足，如果能够看清自己的长处，对其进行重点经营，则必定会给你的人生增值；相反，如果你分不清自己的长处和不足，或者误将不足当成长处去经营，则必定会使你的人生贬值。

马克·吐温曾有过经商的经历。第一次他从事打字机的投资，结果因受人欺骗而赔了19万美元；第二次他办出版公司，结果又因为不懂经营而赔了近10万美元。这两次经商失败后，马克·吐温不仅把自己多年呕心沥血换来的稿费赔了个精光，还欠了一屁股债。马克·吐温的妻子奥莉姬已经看出丈夫不是经商的材料，不过丈夫的文学天赋实在无人能及，于是她就劝马克·吐温放弃经商的道路，重新振作精神，走创作之路。经过一番深思熟虑，马克·吐温最终认为自己应该当一名作家，于是他很快摆脱了失败的痛苦，从而迎来他在文学创作上的辉煌。

正如富兰克林所说：“宝贝放错了地方便是废物。”在人生的坐标上，如果你站错了位置，在你不擅长的领域里谋生，当然会异常艰难。接二连三的失败可能会使你的意志逐渐消沉，从而永远卑微地生活下去。

说到这里，不由得使我们想起中国古代那位“问君能有几多愁”的词人李煜，之所以说他是词人，是因为他更加适合写词，更加适合做一个文人，而不适合去统治一个国家。李煜的词可谓登峰造极，但是他的国家却在他的手中走向灭亡，他也因此成为阶下囚，每天依旧用文字抒写他的家国情愁。我们说，倘若不让他去统治国家，就让他尽

情地挥毫泼墨，或许他在中国文学史上的地位会更高一级，他可能成为一个伟大的词人，而他却并未将自己的长处发挥到极致，去做了他并不擅长的国君，结果历史上便多了一个亡国之君。

每一个人都有自己擅长的一面，以一个旁观者的身份来好好审视一下自身，明确自己的兴趣爱好，更要明确自己的优劣长短，尽量做到扬长避短。如果你放着自己擅长的一面不去发挥，而去挑战并不擅长的领域，你可能就会像李后主那样整日生活在国家沦陷、妻子改嫁、自身被俘的悲情中。因此，只有从事擅长的领域，你才能开创一片崭新的天地。□□

□〖XCXL4A.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.对自己有一个正确清醒的认识；

2.对自己的需求不明确的人永远都不会□成功；

3.知道自己的需要以后，把它们写下来。

重复定律：持之以恒才能成功

中国传统文化中流传着一个“三人成虎”的故事：魏国大夫庞恭和魏国太子即将一起作为人质被送往赵国。临行前，庞恭对魏王说：“如果有一个人对您说，他看见闹市熙熙攘攘的人群中有一只老虎，您相信吗？”魏王说：“不信。”庞恭又说：“如果是两个人对您说这样的话呢？”魏王说：“也不信。”庞恭又说：“如果先后有三个人都说他们亲眼看见了闹市中的老虎，您是否依然不相信呢？”魏王笑着说：“既然这么多人都说看见了老虎，那就肯定是有这种事了，所以我不能不信。”这就是心理学中的重复定律。

重复定律也称为实践定律，是指任何的思维和行为，只要你不断地重复就会得到不断地加强。在你的潜意识当中，只要你能够不断地重复一些人、事、物，它们都会在潜意识里变成事实。

用耐心将重复进行到底

人的心理倾向于关注那些新鲜的、刺激的事物，不喜欢做重复单调的事情。但在现实生活中，每一件事情的成功都需要依靠重复操作来谋求突破，也就是说，那些心理上拥有忍耐力，能够在一次次重复操作中认真积累的人，他的人生更容易获得高于他人的成就。

原子弹之父奥本·海默要在一座大型体育馆里作演说。

演说那天，体育馆里座无虚席，人们在热切而焦急地等待着奥本·海默做精彩的演讲。终于，大幕徐徐拉开，人们看到舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。为了能够吊起这个铁球，舞台上还搭起了高大的铁架。奥本·海默在人们热烈的掌声中从后台走了出来，然后站在铁架的一边。

人们有些惊奇地望着他，不知道他会有什么样的举动。

这时候上来两位工作人员，他们抬着一个大铁锤，放在奥本·海默面前。主持人对观众开口说话了："现在请两位身体强壮的人到台上来。"于是好多年轻人跃跃欲试，一阵骚动后，已有两名动作快的跑到了舞台上。

奥本·海默这时才开口说话，他对那两名台上的观众讲明规则，然后请他们用这个大铁锤，去敲打那个吊着的铁球，直到把它荡起来。

其中一个年轻人迫不及待地拿起铁锤，拉开架势，抡起大锤，拼尽全力向吊着的铁球砸去，结果一声震耳的响声过后，球却纹丝不动。于是他又用大铁锤接二连三地砸向铁球，很快就筋疲力尽、气喘吁吁了。这时候，另一个人也不示弱，他从那个筋疲力尽的人手中接过大铁锤也把铁球打得叮当作响，可是铁球始终纹丝不动。

台下的呐喊声逐渐消失，所有的观众好像都已经认定锤击是没用的，就等着奥本·海默出来作出什么解释。会场恢复了平静，只见奥本·海默从上衣口袋里掏出一个小锤，然后认真地，对着那个巨大的铁球不停地，有节奏地敲击。

0分钟过去了，20分钟过去了，会场早已经开始骚动，观众以各种声音和动作来发泄着他们的不满。而台上的奥本·海默却仍然在一小锤一小锤地敲击着，他似乎根本就没有听见人们在喊叫什么。台下的观众开始愤然离去。

大概在奥本·海默进行到40分钟左右的时候，突然听到坐在前面的一个人尖叫道："球动了！"会场顿时鸦雀无声，人们都聚精会神地看着那个铁球。只见那个铁球真的开始以很小的摆度动了起来，不仔细看便很难察觉。奥□本·海□默也没有任何反应，而是继续一小锤一小锤地敲着。最后，球在他一锤一锤地敲打中越荡越高，并拉动着那个铁架子哐哐作响，巨大威力使在场的每一个人都受到强烈的震撼。终于，响彻云霄的掌声在体育馆内爆发，在掌声中，奥本·海默转过身来，慢慢地把那把小锤揣进兜里。

人们开始安静下来。奥本·海默开始了人们期待已久的精彩演说，这演说只有一句话："在成功的道路上，如果你没有耐心做到不断重复这个简单的动作，那么，你就只好去用一生面对失败。"

重复的过程，其实就是一种忍耐的过程。不经过这种历练，你不可能让自己实现蜕变。而在这一过程中，你的心是否能够情愿地接受这种重复，积极地面对它，也就决定了你最后取得的成绩。

成功在于持之以恒

能够到达金字塔顶端的动物只有两种，一种是苍鹰，一种是蜗牛。苍鹰之所以能够到达是因为它们拥有傲人的翅膀；而慢吞吞的蜗牛能够爬上去就是认准了自己的方向，一直在为这个方向专注和坚持，不为道路上的小风景停留下来，它们要的就是最高的位置，看到最好的风景。

对人类而言，能够于众生中脱颖而出实属少数，这些人中，一种是资质优越、天资聪慧，这样的人是少之又少；另外一种人就是蜗牛一样的人物了，早早就知道自己是常人，却仍然立下鸿鹄之志，凭借后天的坚韧和努力，同样作出常人难以想象的成就。

现实生活中，很多年轻人总想找到一蹴而就的成功之路，殊不知，那些一锤子敲过去，却不见效果的人，在他们放弃的同时，一些看似弱势的人则在一次次重复敲击着自己的目标。也正是在这个过程中，不仅实现了量到质的飞跃，也使得你对这个事物看得更加透彻，把握得更加准确。

很多时候，人的失败不是因为实力不够，机遇不好，而是因为不肯在重复中积累、等待突破的到来，在一次次放弃和遗漏的过程中，人生草草地画上了一个句点。

心理驿站

1.对于大多数普通人而言，成功的捷径就是持之以恒地做下去；

2.在现实生活中，每一件事情的成功都需要依靠重复操作来谋求突破；

3.在成功的道路上，如果你不能持之以恒，那么，你就只好去面对失败。

所谓的苦难，是当你把它视为苦难的时候，它就是苦难，不折不扣的苦难，让你痛苦，让你消沉。但如果你换一个角度，把苦难当做一种经历，一种过程，一种感受，一种体验的时候，苦难就变成了一

种力量，一种精神，一种财富。苦难，对于弱者，它是痛苦，是不幸，是毁灭，而苦难对于强者，却是熔炉，能把你百炼成钢。

〖BT3+1〗把苦难踩在脚下

艰难困苦，挫折打击，伤残失恋，都不足以打垮一个人，只有你认输了，你胆怯了，你放弃了，你才会被自己打垮。苦难是人生的一笔财富，正是因为有了苦难，人们才拥有了战胜苦难的勇气。面对苦难最好的办法就是去直视它，勇敢地面对它，只有这样，它在你的面前才会望而却步。

农夫的一头驴子不小心掉进枯井里，农夫绞尽脑汁想要救出驴子，几个小时过去了，也没把驴子救出来。最后，农夫决定放弃，他想这头驴子已经老了，不值得大费周折把它救出来，但是不管如何这口井是一定要填起来的。于是农夫就找来邻居帮忙，想着一起将井里的驴子埋了，以免除驴子的痛苦。于是，大伙人手一把铲子，开始将泥土铲进井里。

当这头驴子意识到自己的处境时，一下子哭得很凄惨。但出人意料的是，不久驴子开始安静下来了，大家好奇地往井底一看，出现在眼前的情形令他们大吃一惊：当铲进井里的泥土落到驴子的背部时，它将泥土抖落一旁，然后站到泥土堆上面。

就这样，驴子一步一步地上升到井口，然后在众人的惊讶中快步跑开了。

生活中遇到的种种困难就是落到你身上的“泥沙”，你可以把它们当做埋葬自己的黄土，也可以把它们当做可以抬高自己的地基。

苦难中的自信和自爱

一位伟人曾经说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”当苦难降临到我们身上的时候，事实我们已经无法改变。这时候，最重要的就是，以积极的心态对待接下来的生活，学会尽快解脱，不要整天沉浸在悲痛之中。情绪影响行为，把握住自己的情绪，就能找到幸福的感觉。保持平衡的心态，用平和的心态处事，你就能做最快乐的自己。

对于那些心底不甘平庸的人来说，有了坚定的意志，就等于给双脚添了一双翅膀。意志就是力量，哪里有意志存在，哪里就会有出路。人的意志如果坚强，就可以发挥出一种超越自然的力量。一个人能拥有坚定的信念并不难，难的是一直保持这种信念，并将它与自己的行动结合在一起。

在美国历任的总统中，有一位格外受到人们的尊重，他就是布朗·德拉□诺·罗□斯福，美国第32任总统。就在参选前，罗斯福被诊断患上了“腿部麻痹症”。医生对他说：“你可能会丧失行走的能力。”罗斯福并没有被医生的话吓倒，反而笑呵呵地对医生说：“我还要走路，而且我还要走进白宫。”这种坚定的自信，感染了在场的每一个人。而事实也证明，他不但走进了白宫，而且，成为美国历史上唯一一个连任四届的伟大的总统。

席勒说：“任何一个苦难与问题的背后，都有一个更大的祝福！”自信的人往往会积极地暗示自己，勇于展现自己。在我们的人生道路上，会遇到很多苦难。倘若信心不足，则会使悲观畏惧之心油然而生，但是，一味摇头叹息是解决不了任何问题的，战胜苦难的唯一办法就是自信、果敢地去面对它，迎击它，从而战胜它，你就会在整个过程中变得更加成熟。

1.信心是战胜不幸遭遇的法宝；

2.在不幸面前，一定要发挥人性的优势战胜不幸带来的影响；

3.任何一个苦难与问题的背后，都有一个更大的祝福！

挫折必然定律：坚强无法被征服

一个人的一生到底会遇到多少挫折，我们无法得到精确的数字，但是有一点是明确的，人生路上的风雨坎坷、酷暑严寒，是每个人必须经历的。人的力量是有限的，而困难是层出不穷的。战胜了旧的，新的更大的困难又会冒出来。这就是挫折必然定律。

不向噩运低头

挫折是必然的，但是并不是不可战胜的。因为它具有必然性，所以我们在遇到它时就不必怨天尤人了。但是因为它不具备不可战胜性，所以我们就不必畏惧，而要迎头赶上、直面挫折，把生活中的每一个苦难和挫折都看做是上天考验我们的一次机会，不要惊慌，也不必难过，只要心中能具有不怕输的勇气，对自己说："我能行！"那么，你就一定能够站起来，笑到最后，你也将笑得最美。

2008年8月，第29届北京奥运会震撼和轰动了全世界，让参赛的每一个国家、每一个运动员都赞叹不止。然而，更能震撼人心、感动人心的却是接下来的残奥会。虽然，那些残疾人运动员取得的成绩并不太好，虽然他们某些动作不是很优美、很协调。但是，他们那种与苦难抗争，自强不息的精神，对任何一个健全的人，都是一次强烈的心灵震撼。

38岁的黄文涛是此次残奥会的执旗手之一，他生下来就双目失明，从小上盲校，离开父母的怀抱，养成了自己照顾自己的习惯，懂得了自立、自信、自尊、自强。1985年，黄文涛加入盲童学校田径队，开始了他的体育生涯，主攻项目是短跑和跳远。

残疾人搞体育运动要付出高于常人的代价。在一次训练中，助跑器的铁钉斜伸出来，如果是正常人，可以很轻易地看出来，但他却什么也看不见，一脚踏上去，一股钻心的疼痛从脚底下传来，他一下子昏了过去。后来才知道，铁钉穿过了跑鞋底和他的脚掌，又从鞋表面

伸了出来。教练员的示范动作，他看不清，只能盲人摸象似的一步步分解、揣摩，一遍遍练习。因为没有视力，经常发生碰撞流血事件。

1992年，黄文涛参加了巴塞罗那残奥会。沉着冷静的他超水平发挥，以3厘米的优势打败了西班牙的胡安，赢得了跳远比赛的冠军。在2000年悉尼残奥会上，以14.16米的成绩，夺得了男子三级跳远F12级的金牌，并打破了残奥会纪录。

如果黄文涛对自己悲观失望，如果踩到钉子后他向命运认输，放弃追求，如果在挫折、失败面前意志涣散，他很快就会并永远地沉沦下去，命运就会把他踩在脚下。只有摔倒后再爬起，失败后再坚持，不停地努力，困难才会怕你，挫折、噩运也才会向你低头。

爬起来，就是成功

在人生的追求中，不可避免地会遇到一些挫折和噩运。但是，只要你足够坚强，你的意志力就能够战胜挫折。正如一位名人所说：“伟大的意志力造就伟大的人物，人生中的挫折也好，磨难也罢，它们更多的是伤害一个人的肉体，只要你的心灵选择坚强，就会勇敢地去挑战困难。”

我们的心是世界上最坚韧的东西，痛苦和磨难可以摧垮一个人的身体，却摧不垮心灵，只要心灵不垮，我们总会重新站起来。

人的心里隐藏着巨大的能量，拥有坚定信心的人，在人生的道路上不管是遇到什么挫折和疾苦，都是能战胜它们。人生之光荣，不在于永不失败，而在于始终能够坚定自己的信念。

挫折的必然性并不是坏事，因为遇到了意想不到的困难，才会使我们意识到需要进一步提高。如果没有遇到挫折，则我们将会停步不前。一位名人说：“成功的次数比失败要多一次。”是的，成功、失败只是跌倒爬起的不断更迭而已，而最后一次，如果能爬起来，那就是成功了。□□

□〖XCXL5.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-6〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.不服从命运的安排，就能够自己安排命运；

2.苦难，从另一方面来说也是一笔财富；

3.灾难面前的不放弃，会让灾难变得渺小。

幸福递减定律：别让幸福从你的生活中溜走

一个饥肠辘辘的人在吃第一个面包的时候会感觉香甜无比，吃第二个的时候会感觉很满足，吃第三个的时候就会感觉饱胀，如果这时继续吃第四个、第五个，那就成了负担，最初的快乐荡然无存。人们从获得的物品中所得到的满足和幸福感，会随着所获得的物品的增多而减少，这就是著名的幸福递减定律。

知足才能常乐

知足，是一种平和的境界，常乐，是一种豁达的人生态度。

生活在尘世，或许没有什么事情能让人知足常乐，在浮华世界，已经很少有人愿意体会知足者常乐的意境。

人都是有贪欲的，想要的东西越得不到就越想得到，千方百计才得到了就会觉得很高兴，但是得到的多了就会变成负担了。当现有的一切都不能满足的时候，就会往更高的需求进发了，否则，就会觉得生活无趣。

世界上本没有十全十美的人和事，知足了，就可以让自己活得更加轻松，知足了，就可以给他人少添很多的麻烦。

一个天使送信的时候在人间睡着了。醒来后，她发现自己的翅膀被偷走了。没有翅膀的天使，能力比普通人还要小。又冷又饿的天使得到了一个牧羊人的帮助。用牧羊人家里的羊毛织了一对翅膀飞走了。

几天后，天使前来答谢牧羊人，问他想要什么。

牧羊人说："让我增加100只羊吧！"

羊群增加了100只，牧羊人比过去更累了。他找到天使，请她把羊变回去，为自己盖一所大房子。牧羊人在大房子里住着，发现到处是灰尘，打扫不过来。于是他又用房子换了一匹马，牧羊人骑在马背上，但不知要到什么地方去，又把马还给了天使。

天使问："你还想要什么？"

牧羊人回答：“什么也不要了。”

天使说：“人类都有很多愿望，你没有吗？”

牧羊人回答：“愿望实现之后，我才知道，我不需要这些东西，它成了我的累赘。”

天使说：“那么，我送你一样无价之宝吧！就是性格。你想有什么样的性格？”

牧羊人说：“我已经有了这样的性格，那就是知足。”

知足是一件无价之宝，可是我们往往不看重这件宝物，很多时候，我们总是对它不屑一顾，结果呢！我们总是被无休止的欲望缠绕在身，搞得身与名俱灭。

学会感受幸福

对于幸福，每个人都有自我的一个标准，一个在茫茫无际的沙漠中徒步孤行、饥饿难耐的人意外地找到一片满是泉眼和挂满果枝的绿洲，对于那个人来说无疑是天大的幸福。而生活在物质条件丰富的环境中，那“绿洲”之福就显得微弱至极。

幸福递减定律告诉我们，人们如果正处于较差的状态下，那么一点微不足道的事情都可能让他们兴奋不已；而当这些人所处的环境渐渐变得优越时，他们的要求、观念、欲望等都会发生变化，人处的环境越好，需求、欲望就会越高。

其实，幸福之所以打了折扣，并不是幸福真的减少了，而是因为个人内心起了变化。所以，当你感觉不到幸福时，你依然是被幸福包围着的，但要警醒不要让你的感官味蕾失去对幸福的敏感。

一个国王带领军队去打仗，结果全军覆没，国王侥幸逃了出来，但是他却又在荒郊野外迷路了。整整两天时间粒米未食、滴水未进。就在他走投无路时，碰到了一位老人。老人看他可怜，就给了他一个用玉米面和干白菜做的菜团子。饥寒交迫的国王三两口就把菜团子吃光了，他感觉自己在王宫的时候都没有吃到过这样的美味。他问老人这种美味的食物叫什么名字。老人告诉他这叫“饥饿”。

后来，国王回到了王宫，突然又回忆起老人给他吃的叫做“饥饿”的美食，于是命宫廷的厨师们给他做来吃，结果，厨师们费尽周折地做了一次又一次，却总也无法满足国王的要求。

不难看出个中缘由。菜团子还是当时的菜团子，只不过现在它已经不能叫“饥饿”了。回到王宫的国王每天吃的是山珍海味，喝的是玉液琼浆，饱食终日的他没有饥肠辘辘的感觉了，那种“饥饿”的美味当然也不复存在了。

生活本身就是一种礼物，如果你要抱怨食物滋味不足，那就想想那些食不果腹的人吧！如果你想抱怨婚姻伴侣不尽如人意，那就想想

那些还在为没有结束单身生活而向上帝祷告的人吧！如果你想抱怨生活不公，那就想想那些早已仙逝的人吧！如果你想抱怨孩子太过淘气，那就想想那些渴求骨肉却不能生育的人吧！如果你想因房子没人清洁打扫而发牢骚，那就想想那些露宿街头的人吧！如果你因工作疲惫而厌烦，那就想想那些失业的人、残疾人以及那些梦想着和你有同样工作的人吧！

幸福是需要提醒的，人们常常不知道幸福就在身边，真的得到了，幸福感就失去了。要想一直过得幸福，就要学会感受幸福，不要让我们的感官麻痹了，失去对幸福的敏感。经常思索幸福的意义，寻找幸福，记住幸福。□□

心理驿站

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0！14〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.幸福是需要用心去感受的；

2.珍惜自己拥有的，知足才能幸福；

3.知足并非不思进取，但需远离欲望的烦恼。

感恩心理：怀着感恩生活

在这个社会，有很多人在为我们付出，替我们着想。如果不知道学着感恩地生活，那我们就无法得到更多我们想要的东西。多说一声“谢谢”，常怀一份感激，人们就会更加乐意与你亲近，人生也会因此而更加美好。人应该懂得感恩，应该懂得珍惜你所得到的一切。与其追求我们想要的东西，不如感恩我们现在所拥有的一切。感恩的心和惜福的心正是一个人快乐的源泉。

让感恩与慷慨之神接近

古罗马的神话传说记载了这样一个故事。

有一次，古罗马众神决定举办一个巨大的欢迎会，会上将会邀请所有的美德神参加。真、善、美、诚以及大小美德神都应邀参加，他们和谐相处，友好地谈论着，玩得很痛快。

但是主神朱庇特却发现，有两位客人互相回避，不肯接近。于是向信使神库瑞讲述了这一情况，要他去看一下究竟是怎么回事，信使神立刻将这两位客人叫到一起，并给他们介绍起来。

“你们两个好像以前从没有见过面吧？”信使神问道。

“没有，从来没有。”一位客人说，“我叫慷慨。”

“久仰，久仰！”另一位客人说，“我叫感恩。”

正如神话所说，生活中的慷慨行为往往难以得到真诚的感恩。

我们每个人都在依赖着他人的奉献来生活，只是我们往往会忽视这一点，不知道怀抱感恩地生活，而这种人不管穷富，他的灵魂一定是贫乏的。生活中要常怀一颗感恩的心，因为只有懂得感恩的人，才能坦然地面对人生中的磨难，也才能够顺利地通过生活中一个个的陷阱，直至达到成功的彼岸。

学会感恩

我们每个人的存在都是一道独一无二的风景，每个人都是世界的一个奇迹，不必要在特定的时间和地点表示你的感谢，某个时候，只要你稍微驻足，看着周围的风景，你就会感谢天地给予了我们阳光、空气、水和粮食，如果没有这些，我们将无法生存；感谢我们的父母，在赋予我们生命的同时，含辛茹苦地把我们抚育成人，没有他们，就不会有我们的今天；还有我们的老师，他们用心血，换来我们的长大成熟，没有他们，我们早被人生的泥泞困住，还有我们的朋友，我们的爱人……

一位女士向人们讲述了自己的经历。

我的儿子一周岁的时候被确诊为“注意力缺损多动障碍”，我最初的反应是得到了安慰——我终于理解了他的行为举止。不过，紧接着，我就陷入了悲伤、恐惧和气恼中。我感到很难过，为儿子，也为我自己。跟其他与我有相同处境的人一样，我不禁也问上帝：“为什么是我？”

上帝的眷顾，使我如今可以把心思放在感恩上。我相信，因为上帝相信我会把我最好的一切给我的儿子，才选择我来抚育他。上帝将教我如何去爱、去理解儿子。我因有我的儿子而感激上帝，感谢他选我做我儿子的母亲。

感恩的心在日常生活中怎么能帮助我们这些为人母的人呢？对家人所做的事情表示关注和感谢，由此给家庭生活带来的变化可想而知。在表达感恩时，你显示了你的爱心和感激。这种感受贯穿于人们生活的每一天。作为母亲，有时会觉得得不到别人的感激——的确，母亲通常都是最后一个被感谢的人。传授感恩的一种方法就是以身作则。即使某些天当你的孩子或丈夫接连地做错每件事，也要找理由感谢他们。要不惜花费时间去寻找美好事物。想想你的家人所做的值得你表达感谢的事儿。你可以对丈夫说：“谢谢你为我们这个家不辞劳苦

地工作。”或者对你的孩子说：“我很欣赏你的幽默——笑一笑感觉不错。”表达你的感激有助于家人理解被感激的心情。若他们仍旧不能理解，就把你未被感激的心情告知他们。你也可以让他们知道，在你得到他们的感激时你的感受。

当你需要协同合作时，感激之情是一股惊人的动力。在得到两岁儿子的帮助时，我常热烈地称赞他。我要让他知道他是我的一个重要助手。他向我表达了感激，我知道是我在教他学会感激。前几天，我带回家一束五颜六色的玫瑰花。连续五天，他几乎每天至少要向我道一两声谢。

讲述这一切的时候，这位女士的脸上始终洋溢着幸福。她的家庭生活因为懂得感恩而变得有声有色。

我们有时很忙，再加上家庭生活本来就有些烦琐，这使得多数人忘记了感恩。倘若家庭中的每一个成员都能主动去做他们分内之事，那么家庭成员之间就不至于因家务杂事而产生怨恨与分歧。

有人说：“我们关心的远比我们知道的少，我们知道的远比我们所爱的少，我们所爱的远比我们所能爱的少，就这一点来看我们表现得远比真正的我们少。”生活中的你我不是不懂得感恩，而是我们可能会认为对于自己的家人没有必要去感恩，家人为自己做的任何事情都是应该的，因此，我们接受得心安理得，但是如果是外人为我们做了一些什么事情，我们往往会记挂在心。这显然是个误区。感恩的心，不止停留在对帮助过你的人身上，还应施与父母、伴侣、兄弟姐妹、朋友、子女身上。

生活安稳时，表达感激很容易。生活困窘时，表达感激更富于挑战性。经济困难，长期的病痛折磨，亲人离世和夫妻不和都会使你陷入困境，令人心烦。虽然痛苦难以避免，但如何看待痛苦却是可以选择的。正面、感恩地看待痛苦使我们更为坚强、贤明，更加热爱今天。

曾有一个颇具影响力的研讨会，议题是“人类产生的多级能量”。与会者将能量分为七个不同的级别。第一级能量是依据冷漠的情感和富有牺牲精神的思想而定义的；处于第二级别的人有激愤的情感和斗争的思想。能量等级越高的人，他的情感和思想也就越活跃。在第七个级别中，人可以体验到无条件的爱和无责难的思想。唯有上帝才能在第七级释放能量。人类的平均能量级为2.5。要想获得安宁与喜悦，个人的能量必须提升到5~6级。

那么我们该怎样提升自己的能量级，开启愉悦的心门呢？一个有效的方法就是培养感恩的态度。用感恩的眼神看待每个人。倾听爱你之人和你所爱之人的内心。每天说些感谢的话。感谢生命带给你的教训与祝福。

你经历的情感和怀有的感恩越多，你就会更深刻地认识到你收获的珍贵，你将会始终对生活充满希望，始终对这个世界充满热情，你的人生观也将会在生命的进程中不断地完善，你的家庭生活也会其乐融融。□□

□〖XCXL4A.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0！14〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.我们给予别人的感激，远比我们得到的少；

2.给别人一份感激，自己收获一份幸福；

3.怀着感恩生活，世界才会更美好。□

杜利奥定律：拥抱热情，拥有快乐〖MZ）〗

在心理学上，充满热情可以说是一种非常健康的心态，容易培养一种积极的正面情绪。在这种心态下，人们往往充满乐观和朝气，做起事来也更有劲头。美国心理学家、作家杜利奥说道：没有什么比失去热情更使人觉得垂垂老矣。如果精神状态不佳，一切都将处于不佳状态。这就是杜利奥定律。

拥抱热情，你才会拥有快乐

在人生旅途中，有一些事实是我们无法改变的，但是我们可以通过热情的心理作用，让自己敞开心扉，找到一片绿洲。

一位将军奉命到沙漠里参加演习，他的妻子为了陪丈夫就跟着他来到沙漠的陆军基地，白天丈夫参加演习，就把妻子一个人留在营地的小铁皮房子里。沙漠里白天的温度很高，天气热得受不了，即便是在仙人掌的阴影下也有华氏125度。最让这位妻子难受的是她没有任何人可以聊天，因为身边只有墨西哥人和印第安人，而他们根本就不会说英语，她本人也不会墨西哥语和印第安语，每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点回来。她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行字："两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。"父亲的回信短促而有力，让她心头一颤，她决定要在沙漠中找到星星。

于是这位女士开始努力地和当地人交朋友，而当地人也很热情地和她交流，他们的反应让她既惊奇又兴奋。渐渐地，她开始对当地人的生活表示感兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客人的物品都送给了她。

她的生活开始发生变化，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。她研究那些引人入迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关沙漠动物的知识，有时还和当地人一起看沙漠日落，她开始喜欢上了这个地方。

沙漠没有改变，土著人也没有发生变化，但是主人公的生活却发生了180度的大转弯，个中原因不言而喻，那就是主人公的心态发生了变化，她开始对生活产生了热情。之前她很悲观，因此，她在沙漠只看到了满天黄沙，经过父亲的提示后，她变得乐观积极了，久违的热情被找了回来，于是她看到了美丽的"星星"。

从此，她把原来认为恶劣的环境变为自己一生中有幸经历的最有意义的冒

险。兴奋不已的她开始了自己的创作，于是，一本名为《快乐的城堡》的书问世了。

生活其实并不会发生太大的变化，就像一首歌里唱的：“星星还是那颗星星，月亮还是那个月亮……”如果你认为它们发生了变化，其实恰恰是你自己的心态变了。

如果你始终热情高涨，那么，即使你身处茫茫无边的沙漠，你也会与漫天黄沙交朋友；而倘若你缺乏热情，那么沙漠中的绿洲也不足以让你欣喜。人生是幸福还是困厄，与降临的事情本身是苦是乐无关，而是取决于你对这些事的态度。

叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中会变苦一样。”是的，如果你的心中装满了不快乐的想法，则甘醴也不会让你的心变得甜蜜。生活总是一样的，不一样的只是你的心态。

快乐如此简单

曾有个大富人，家有良田万顷，可日子过得并不开心。而挨着他家高墙的外面，住着一户穷铁匠，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富人老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富人说："我们虽然有万贯家产，还不如穷铁匠开心！"富人想了想笑着说："我能叫他们明天唱不出声来！"于是拿了家里两根金条，从墙头上扔过去。

打铁的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白的金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连铁匠炉子上的活也丢下不干了。

男的说："咱们用金条置些好田地。"

女的说："不行！金条让人发现，会怀疑我们是偷来的。"

"你先把金条藏在炕洞里。"

"藏在炕洞里会被偷去。"

……

他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩饭也吃不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的欢笑和歌声了。

铁匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条，为了这不义之财，他们既怕被人发现怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

法国杰出的作家罗曼·罗兰说："一个人快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。"

有时我们无法改变自己当前的境遇，但我们可以改变自己的心态。没了工作不要太在意，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着如同行尸走肉。快乐是人天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的意念。

心理学理论告诉我们：以为自己处于某种状态并相应地为之，这种状态就会愈发明显。有些小孩本来不很难过，但一哭起来，却越哭

越伤心，就是这个道理。当你认为自己很可怜，让痛苦爬满额际，你的生活就会真的很痛苦，而如果你相信自己很快乐，并且快乐地去生活，那么你的生活也就真的很快乐。快乐的神泉就在你心中，它取之不尽，用之不竭。

寻求人生快乐的捷径是：知道自己在生活中会遇到困难、悲伤和恶劣的情形，但深信自己可以克服它们，这种快乐是无价的。

〖HJ*2〗

〖HJ〗〖XCXL4.EPS;P〗〖HJ*4〗

〖HJ〗〖KH-5〗〖GK0！14〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.幸福源于美好的心态；

2.决定自己是否快乐的人是自己；

3.有时我们无法改变自己的境遇，但我们可以改变自己的心态。

〖JP4〗环境与心理：为自己创造一个好的生活环境

〖HJ3.2mm〗

在一片原始大森林里，生活着一种善于飞腾、跳跃的灵猿。它们在森林里的那些又粗又直的乔木之间轻盈敏捷地攀缘、跳跃，一根藤蔓就可以让它们荡秋千。它们的身体十分灵巧，行踪无定，因此，即使是猎人对它们也奈何不得。

心理学家做了这样一个试验：将这群灵猿赶到一片生长着长刺的柘树、满身棘刺的酸枣、味道甚甘苦的枳树的灌木林中，发现这些原本灵活的灵猿再也不敢轻举妄动了。因为它们无树可攀，无枝可跳，由于这里荆棘丛生，稍有行动，就会被繁枝利刺扎得疼痛难忍，这使得灵猿们善于腾跃的本领无法施展。因此，它们只能小心谨慎地在林间东张西望，左顾右盼，战战兢兢地爬行，心情紧张，以致浑身直打哆嗦。

同样的一群灵猿，它们的筋骨并未发生什么变化，为什么在乔木林和灌木丛中的表现有着天壤之别呢？答案是：环境的改变使它们无法充分施展自身攀缘腾跃的本领。

人类也会如此，当我们周围的环境发生了某种变化，则就可能会使我们感到不适，也会因此影响能力和水平的正常发挥。生活中这样的现象比比皆是。高考前学生们会根据高考的时间来提前很长时间调整自己的作息，以避免真正考试的时候不适应环境；运动会时东道主一方的运动员往往相比其他地方的运动员要轻松些，这也是因为东道主运动员身处的比赛环境是自己熟悉的环境，他们因此感到舒适而轻松。

所以说，环境影响着人的心情，并进一步影响着人们的工作效率以及人与人之间的关系。

拥挤会影响我们的心理状态

科学家对处于拥挤环境中的动物进行尸体解剖发现，过度拥挤对它们造成了明显的生理损害。对处于拥挤情境中的人类所做的观察与调查研究，也证明了相同的结果。空间的需要在人类中表现得和动物一样强烈。

个体之间如果距离太近，感到拥挤，在心理上会产生不舒适的感觉。因为，拥挤破坏了一个主体对领域和空间的需要，而扰乱了正常的行为。由于每个人都需要自己的空间和自由活动的领域，在这个领域中，我们可以不受别人的干扰，不受别人的监督，不用提防别人，可以自由自在，做自己想做的事。这样的状态当然很放松，而周围的人如果过多，则使我们无法实现这些要求。

在人的高密度区，人们为了保持心灵上的这种空间和自由，只能用冷漠来排斥他人，使他人和自己保持一定的距离。心理学家发现，生活在大城市的人比小城镇的人更粗野，更缺乏体谅和教养。而且，城市居民还比较孤僻和沉默寡言，人与人之间交往的次数与种类，要比郊区少得多。他们不愿意向陌生人微笑或说话，在危难时，不太愿意帮助别人。在发生命案时，路人或邻居甚至不会向警察报案。

一项研究表明：

在一间高密度和高温的房间里，陌生人到来会遭到敌视；表现出更多的攻击性迹象(适用于男性)；在模拟审讯中发出苛刻的言辞(适用于男性)；几乎不与他人发生相互作用；表现出焦虑增高的迹象。

我们自己也很容易体会到这一点。每天上下班坐公共汽车，当公共汽车上特别拥挤时，人很容易精神紧张。在拥挤的人群中，要保持身体的平衡，要提防扒手，还要小心被人踩到脚，可能还要忍受一些难闻的气味……这些都让我们很难放松。

另外，人口的密度与人类的异常行为也有关联。犯罪学家的研究证明，犯罪与人口密度往往成正比：城市中心的犯罪率始终比郊外

高。同样，在人口高密度的地区，经常发生故意破坏文化艺术的行为和青少年犯罪。

有一次，旧金山大堵车，堵的时间很长，突然有个人跳下车来，拿出手枪一路打过去，打死了12个无辜的司机。事后警方发现，这个人从前没有任何暴力行为的记录，他只是工作压力过大，而拥挤的道路不仅使他无法压制内心的烦躁，反而加剧了这种烦躁，最终酿成惨剧。

心理疾病与人口密度也有着密切的关系，在城市中，心理疾病的发生率最高，当转向人口密度较稀薄的郊外，心理疾病发生率逐渐下降。

过度拥挤还与死亡率高度相关。有个研究调查了某个国家的监狱体系和精神病院，证明死亡率随人口的增长而上升，随着人口的减少而下降。

别让噪音害了你

从心理学观点看，噪音是使人感到不愉快的声音。噪音是指波形量非周期性变化或超过85～95分贝的不规则声音。但在现实中，这个标准并不是绝对的。因为欢快的锣鼓声、口号声、大喊大叫、鞭炮声，尽管超过85分贝，甚至有的也无规律，但不会引起参与者与欣赏者的心理烦躁。这是因为参与者和欣赏者当时有一种心理宣泄的需要而喜欢或能够接受这种声音。

反过来，即使低于85分贝的声音，如果不成规律，比如，鸡鸣狗叫，对某些人来说，也形成了噪音。有人爱养蝈蝈，其阵发性的叫声对某些人来说是噪音，对另一些人却像催眠曲。

噪音可以引起人们的烦躁不安、注意力不集中、工作效率降低，影响休息和造成睡眠障碍等现象，这叫做噪音定律。噪音有时会形成对别人的强烈的情绪干扰，甚至使人方寸大乱。

许多作家之所以喜欢到远离城市的地方，到一个偏僻的山村去写作，就是为了躲避城里密集的噪音。

心理学家研究表明，环境的物理因素可以左右处于某种环境中的人的情绪，而一个人的情绪又会影响到他对置于同一环境中的其他人的评价。良好的物理环境会使人心存善良，引导被试者对观察目标作出善意的评价；而不良的物理环境会使人产生攻击性心态，导致被测试者对观察目标作出恶意的评价。

由此看来，如何合理地设置舒适的生活环境的物理因素是很重要的。比如，空调的温度、墙纸、天花板、地板的颜色、照明、椅子的质地、家具的摆设、窗外的景色、环境音乐等因素，都会给家庭生活带来不同程度的影响。因此，给生活空间营造一种舒适的氛围，让人在经过一天的工作奔波后，能够充分放松、愉悦身心，从而减轻工作奔波的疲劳，摆脱生活琐事的烦恼，享受和谐幸福的家庭生活。

□□□〖XCXL5.EPS;P〗〖HJ*4〗□

〖HJ〗〖KH-6〗〖GK0！13〗〖HT5《方正细珊瑚简体》〗

1.环境的物理因素可以左右处于某种环境中的人的情绪；

2.无法改变外界环境的情况下，学会调整自己的心态；

3.尽量为自己创造一个良好的环境。

空巢心理：把关心真正送到父母的心里

有这么一则童话：在一片茂密的山林里，许多小鸟在无忧无虑地起舞歌唱，离它们不远的地方有一对年老的鸟夫妇趴在窝中，它们感叹说："孩子们的翅膀硬了，一个个都飞走了，就剩下我们两个老的独守巢中，真是感觉凄凉孤单啊……"

中国人的观念中更看重天伦之乐，在多数人尤其是中老年人的心中，儿孙绕膝才是理想的晚年生活。然而，由于社会文化的变迁，大家庭逐渐解体，社会结构也随之发生了变化——以核心家庭为基础，再加上工作调动、人口流动、住房紧张、年轻人追求自己的生活方式等原因，使得人们心目中传统的家庭观念日益淡薄紧张，从而导致子女不能或不愿与父母住在一起。于是，老人晚年的理想落空了，一时间，孤独、空虚、落寞、伤感等各种情怀油然而生，因此导致精神委靡，顾影自怜，甚至经常偷偷哭泣，倘若老人又体弱多病、行动不便，这种消极感便会进一步加重。长此以往，身体免疫功能会降低，又会因此导致更多的疾病缠身。

现在的多数老人还是有一定的经济基础的，因此，他们很少要求子女对他们进行经济供养，但是衣食无忧并非内心无忧，他们更渴盼子女的精神关爱。中国传统思想是"养儿为防老"，因此，人岁数大了以后，就会不觉间对子女有一种依赖，也因此会变得敏感、脆弱，倘若这时再受到子女冷落，内心的痛苦是免不了的。因此，子女要意识到父母在心理和生理上可能遭到的危机，为父母的身心健康做一些实事。心理学家强调，与父母住在同一座城镇的子女，与父母的住处尽量不要太远，就像日本人提倡的"一碗汤"的距离最为合适。所谓"一碗汤"的距离是指子女与父母居住的距离应以送过去一碗汤而不会凉为衡

量标准。而那些与父母异地而居的子女，除了要托人帮忙照顾父母外，还应更加注重对父母的精神赡养。平时有事没事多打几个电话问候，尽量在节假日的时候回家探望等。

给父母找点儿事儿做

了解父母的想法，要深入到父母的内心世界。父母不说，不等于没有；父母没有做，不等于没有需要。空巢老人不仅孤独寂寞，还会无所寄托。

这是一个做女儿的讲的一个小故事。

有一次，因为忘了一份文件，我从单位返回家中。推开门，看见父亲独自坐在沙发上对着窗外发呆，我走到父亲身边，他没有察觉，看来已经有一段时间了。后来又有几次类似的情况，每次回到家时都看到父亲呆呆地站在窗前出神。

于是，我开始留意父亲，竟发现他总是一个人发呆很久。看着父亲的背影我恍然明白，父亲有的是大把的孤独时光：报纸看完了，他不爱看电视，也不爱去邻居家串门，他只能在自己的空间里“若有所思”，他的生活看似儿女孝顺、风光无限，其实很苦很难熬。

第二天上班后，我就给父亲打电话：“爸，我今天走得匆忙，碗筷也没收拾，你洗一下吧！盆里还有几件衣服没来得及晾晒……”父亲大声地一一允诺。下班回到家，父亲乐呵呵地对我说：“你交代的‘任务’我都完成了，还把你没来得及拖的地拖了。”

此后，我总是刻意地留一些杂活给父亲，每每下班回来后，我看到的是一个整洁的家和父亲的笑容。

我这一“懒”，父亲便有了“用武之地”，每天显得忙忙碌碌，精神奕奕，还会时不时乐呵呵地告诉我他的“工作计划”。看着父亲充实的生活和灿烂的笑容，我的心中开出了欣慰的花朵。

其实，孝顺有许多种方式，爱也有许多种方式。当你看到父母丰衣足食背后落寂的眼神时……不妨给他们找点儿事儿做，让他们感觉自己依然宝刀未老，依然老有所用。

理解孩子的逆反心理

心理学家说，人的自我价值是一个热爱生活、追求生活意义的心理根基。任何一个人都不能接受自己无价值地生存在社会上。当一个人的自我价值受到影响和损害时，自然地会进行自我价值的保护，在态度或行为上抗拒外界的劝导和说教。我们把这种逆反心理称作“自我价值保护逆反”。

宙斯给一个名叫潘多拉的女孩一个盒子，盒子里装着人类的全部罪恶。宙斯给她盒子时告诉她，绝对不要打开。正因为这样，潘多拉更想看看盒子里的东西。她打开了盒子，结果人类所有的罪恶都跑到了人间。逆反的孩子就是调皮的潘多拉，想要知道秘密，越禁止的事情越要干。孩子有逆反心理，对家长来说，也不是什么很大的问题，这是每个孩子正常的生理周期反应。只要父母指导得法，是完全可以顺利地度过这一危险期的。

一个孩子临近考试决心要努力复习，期末考试打一个翻身仗，就在学校刻苦学习了一整天，晚上回家之后感觉到了疲劳，就决定小小地放纵一下，先看一集电视剧再温习功课。但是，看电视的过程中，这个孩子心里总是不踏实，想着自己还有一些功课没有做完，于是，决心不看电视回到自己房间看书去，就在他快要走进自己房门的刹那，身后传来了母亲的声音：“快考试了，你要好好复习。”瞬间，已经快要达到顶点的学习热情突然被浇灭，这个孩子撅着嘴小声嘟囔着：“就冲你这句话，今天我不学习了。”

为了感觉自己是有主见的，为了显示自己是独立的而不是人云亦云的，孩子会对父母的话形成抵触和对抗。你让他做的他偏不爱做，即使你说的是对的。人就是这样，压迫越大，反抗越大。

孩子在长大的过程中，知道的事情会越来越多，见的世面越来越广，随之不知道的东西就会增多，而且在学习的过程中，就会形成自己的独特人生观、价值观。他们的价值观往往与父母的价值观是不一

样的，他们想要强迫自己的父母同意自己的观点。这个时候的孩子，属于“心理断乳期”，这个时期，他们喜欢与人争论，但常论据不足；喜欢怀疑，却又缺乏科学依据；喜欢发表见解，但又判断不准；喜欢批评别人，却又容易片面。家长知道了“心理断乳期”孩子的这些特点后，对待他们就更应避免简单粗暴，也不能用“哄骗”的方法来对待他们。

应该怎样爱孩子

现在的家长们，对孩子的智力教育上舍得花费时间和金钱，却舍不得让孩子干一点家务活，自己统统包揽或者全部交给保姆。其实，家庭教育的最终目的是帮助孩子脱离父母走向独立，成功地构筑自己的生活。而干家务活正是增强他们的能力、自信与责任感的有效途径。在对孩子教育中，许多父母在“爱”的名义下，剥夺了子女健康生存的能力。

有个女孩看到长大的蝴蝶从茧中向外苦苦挣扎的样子，就用剪刀把茧剪开，茧中的蝴蝶没费多大的力气就钻了出来，但是，这只蝴蝶无论如何也飞不起来。

原来，当蝴蝶钻出茧的时候，由于身体受到挤压，体内的液体才能顺利送到蝴蝶翅膀的组织中去。人为地将茧洞剪大，蝴蝶的翼翅就失去伸展的机会，永远与飞翔绝缘。

一些家长忽视了父母作为教育者对孩子应有的教导社会规范的职责，在家庭中以孩子为中心，造成孩子也以自我为中心，后果是长大以后难以适应社会。

苏联教育家马卡连柯说过：“父母对孩子爱得不够，子女就会感到痛苦，但是过分的溺爱虽然是一种伟大的感情，却会使孩子遭到毁灭。”

作为家长，都有望子成龙的心情，都想把孩子教育好，但是，在教育的过程中，许多家长都存在着心理误区，为避免家庭教育的误区，心理学家给了以下几个方面的建议。

1□身教重于言教

有些家长对孩子要求十分严格，却从不注意发挥自己的榜样作用，不能以身作则。这样不仅教育不了孩子，还会让孩子深刻地认识和学习到虚伪的不良品质。这种环境下成长的孩子，性情多半会孤独、冷淡，学习、生活懒散，没有上进心和求知欲望。

2□培养责任感

有时候出了事情，家长是不必急于出面的，让孩子学会自己的事情自己做、自己的责任自己担。比如，把小伙伴的东西弄坏了，不必掏钱给他赔，让他自己出零花钱；玩具弄丢了，不要急着给他买，让他承受丢三落四的后果。多承担些责任，孩子才会长大。

3□和孩子交朋友

独断专行之下培养出来的孩子，要么抵触心理特别严重，要么依赖心理过强，缺乏独立决断的能力，很容易在复杂的社会环境中迷失自己，受到伤害。

4□教育意见要一致

教育孩子时的互相拆台，会使教育功效事倍功半。所以家庭在教育孩子的问题上要预先协商，达成一致，绝不可当着孩子的面相互指责。而且，教育孩子时家长的态度不可朝令夕改、反复无常，否则孩子往往不去关注教育的内容，而是小心地揣摩家长的情绪。

家庭教育对一个人的心理成长起着几乎是决定性的作用。家长应该保持科学、客观的心态，将教育孩子视为一项事业，才能不辜负作为家长的责任。

□〖XCXL5.EPS;P〗〖HJ*4〗□

1.和孩子交朋友，多站在他们的立场上想问题；

2.尊重孩子独立个性的发展，不要把自己的意志强加给孩子；

3.注重对孩子综合素质的培养。□